डोपामाइन डिटॉक्स

ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को हटाने और अपने दिमाग को
मुश्किल काम करने के लिए तैयार करने के लिए एक छोटी गाइड

थिबौट मेउरिस

डोपामाइन डिटॉक्स

ध्यान भटकाने वाली चीजों को दूर करने और अपने दिमाग को कठिन काम करने के लिए प्रशिक्षित करने के लिए एक संक्षिप्त मार्गदर्शिका

थिबॉट मेउरिसे

अंतर्वस्तु

यह पुस्तक किसके लिए है?
परिचय
आपकी निःशुल्क चरण-दर-चरण कार्यपुस्तिका
आपकी उत्पादकता श्रृंखला
मैं। डोपामाइन और इसकी भूमिका
II. समस्या
III. शरीर से विषैले पदार्थों को निकालने के लाभ
IV. सफल डिटॉक्स के लिए तीन-चरण विधि
वी काम करना (और टालमटोल पर काबू पाना)
VI. डोपामाइन रिलैप्स से बचना
निष्कर्ष
लेखकों की अन्य पुस्तकें:
आपकी उत्पादकता श्रृंखला
लेखक के बारे में

यह पुस्तक किसके लिए है?

क्या आप महत्वपूर्ण कामों को टालते रहते हैं? क्या आप अक्सर बेचैन महसूस करते हैं और किसी काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते? क्या आपको उन महत्वपूर्ण लक्ष्यों के प्रति उत्साह दिखाने में परेशानी होती है जो आपके जीवन को बेहतर बना सकते हैं?

अगर ऐसा है, तो आपको डोपामाइन डिटॉक्स की आवश्यकता हो सकती है।

आज की दुनिया में, जहाँ हर तरफ ध्यान भटकाने वाली चीज़ें मौजूद हैं, ध्यान केंद्रित करने की हमारी क्षमता दुर्लभ हो गई है। हम लगातार उत्तेजित होते रहते हैं, बेचैन महसूस करते हैं, अक्सर बिना यह जाने कि ऐसा क्यों हो रहा है। जब अपने लक्ष्यों की ओर प्रगति करने वाले मुख्य कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने का समय आता है, तो अक्सर हमें करने के लिए बहुत सी दूसरी चीज़ें मिल जाती हैं। अपने लक्ष्यों की ओर काम करने के बजाय, हम टहलने निकल जाते हैं, कॉफी पी लेते हैं, अपने ईमेल चेक कर लेते हैं या अपनी फाइलों को व्यवस्थित कर लेते हैं। सब कुछ अच्छा लगता है—सिवाय उस काम के जो हमें करना चाहिए।

जब हम हर दिन इसी क्रम को दोहराते हैं, तो हम अपने सबसे बड़े लक्ष्यों और ऊँचे सपनों को अपने हाथों से फिसलने देते हैं। हम अपनी क्षमता से कम प्रदर्शन करते हैं और बहुत कम हासिल करते हैं। और हम यह बात अंदर ही अंदर जानते हैं, जिससे हमारा आत्मविश्वास कम होता है और निराशा, हताशा, उदासीनता, ईर्ष्या या यहाँ तक कि क्रोध जैसी भावनाएँ उत्पन्न होती हैं।

लेकिन ऐसा होना जरूरी नहीं है।

जब आप ध्यान भटकाने वाली चीजों को दूर करना और लगातार उत्तेजना और बेचैनी की इस स्थिति से बाहर निकलना सीख जाते हैं, तो आप अपने अधिकांश चुनौतीपूर्ण कार्यों को पूरा कर सकते हैं। ऐसा लगातार करने से आप अधिक उत्पादक बनेंगे और परिणामस्वरूप बहुत अधिक खुश भी रहेंगे।

क्या आप अनावश्यक उत्तेजनाओं को त्यागने और अपना ध्यान वापस केंद्रित करने के लिए तैयार हैं ताकि आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकें?

विशेष रूप से, 48 घंटे के डोपामाइन डिटॉक्स में, आप सीखेंगे कि कैसे:

- अत्यधिक उत्तेजना को दूर करें और काम के दौरान एकाग्रचित्त और शांत महसूस करें।
- अपने सबसे बड़े लक्ष्यों तक पहुंचने में सहायक प्रमुख कार्यों पर काम करने के लिए स्वाभाविक रूप से प्रेरित महसूस करें (टालमटोल करने के बजाय)।
- अनुत्पादक गतिविधियों और ध्यान भटकाने वाली चीजों को दूर करें, और अपनी एकाग्रता की क्षमता को तेजी से बढ़ाएं, और भी बहुत कुछ।

यदि उपरोक्त पाठों में से कोई भी आपको रुचिकर लगे, तो आगे पढ़ें।

परिचय

अगर यह आप हैं तो मुझे बताएं:

आप जानते हैं कि यदि आप किसी एक विशिष्ट कार्य को पूरा कर लें, तो इससे आपकी समग्र उत्पादकता पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ेगा। शायद इससे पदोन्नति पाने की आपकी संभावनाएं बढ़ जाएं। या शायद इससे आपका मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर हो जाए।

लेकिन तुम कभी शुरू ही नहीं करते।

सुबह उठते ही सबसे पहले अपने लक्ष्य पर काम करने के बजाय, आप अपने ईमेल चेक करने, अपने स्टॉक पोर्टफोलियो को देखने या फेसबुक न्यूज़फ़ीड स्क्रॉल करने में समय बिताते हैं।

कुछ ही समय में, वह महत्वपूर्ण कार्य आपको कम आकर्षक लगने लगेगा। आप खुद से कहेंगे कि बस एक और कॉफी पी लेंगे। या बस एक और यूट्यूब वीडियो देख लेंगे। लेकिन जितना आप अपने कार्य को टालते रहेंगे, उसे शुरू करना उतना ही मुश्किल होता जाएगा। ऐसा लगेगा मानो आपके और आपके कार्य के बीच एक अदृश्य मानसिक बाधा खड़ी हो गई है, और इस बाधा को पार करना असंभव सा लगता है।

क्या आपने कभी ऐसा महसूस किया है?

यदि ऐसा है, तो यह पुस्तक आपके लिए बहुत लाभदायक होगी। इसमें हम एक सरल विधि का परिचय देंगे जिसका उपयोग करके आप अत्यधिक उत्तेजना से बच सकते हैं और अपने महत्वपूर्ण कार्यों को आसानी से निपटा सकते हैं।

तो, क्या आप इस चुनौती के लिए तैयार हैं?

भाग I. डोपामाइन और इसकी भूमिका में, हम समझाएंगे कि डोपामाइन वास्तव में क्या है और यह कैसे काम करता है। इस भाग को पढ़ने के बाद, आप समझ जाएंगे कि आप अपना फोन देखना क्यों नहीं रोक पाते, सोशल मीडिया से दूर रहना क्यों मुश्किल होता है, या वीडियो क्यों देखते रहते हैं।

भाग II. समस्या में, हम देखेंगे कि आजकल डोपामाइन एक समस्या क्यों बन सकता है। इस भाग में, आप जानेंगे कि आपके डोपामाइन ट्रांसमीटरों को कैसे हाईजैक किया गया है और यह एक बड़ी चुनौती क्यों हो सकती है।

भाग III. डिटॉक्स के लाभ में, हम डोपामाइन डिटॉक्स के सभी फायदों की समीक्षा करेंगे। हम कई अलग-अलग प्रकार के डोपामाइन डिटॉक्स के बारे में बताएंगे और डोपामाइन से जुड़ी कुछ गलत धारणाओं पर चर्चा करेंगे।

भाग IV. एक सफल डिटॉक्स के लिए तीन-चरणीय विधि में, हम विस्तार से बताएंगे कि आप तीन सरल चरणों में एक प्रभावी डोपामाइन डिटॉक्स को कैसे लागू कर सकते हैं।

भाग V. काम करना (और टालमटोल पर काबू पाना) में, हम आपको काम पर वापस लाने पर ध्यान केंद्रित करेंगे। इस खंड में, आप सीखेंगे कि अपने दिन की प्रभावी ढंग से योजना कैसे बनाएं और ध्यान भटकाने वाली चीजों को कैसे दूर करें ताकि आप एकाग्रचित्त रहें।

अंत में, भाग VI. "डोपामाइन रिलैप्स" से बचाव में, हम कुछ सरल उपकरणों और तकनीकों पर काम करेंगे जो आपको अतिउत्तेजना से बचने और लंबे समय तक अपने प्रमुख कार्यों पर ध्यान केंद्रित रखने में मदद करेंगे।
चलिए शुरू करते हैं, क्या कहते हैं?

आपकी निःशुल्क चरण-दर-चरण कार्यपुस्तिका

अपना ध्यान वापस केंद्रित करने में आपकी सहायता के लिए, मैंने इस पुस्तक के साथ एक सहायक मार्गदर्शिका के रूप में एक वर्कबुक तैयार की है। कृपया इसे निम्नलिखित URL से डाउनलोड करना न भूलें:

https://whatispersonaldevelopment.org/dopamine-detox

यदि आपको वर्कबुक डाउनलोड करने में कोई कठिनाई हो, तो मुझसे संपर्क करें:

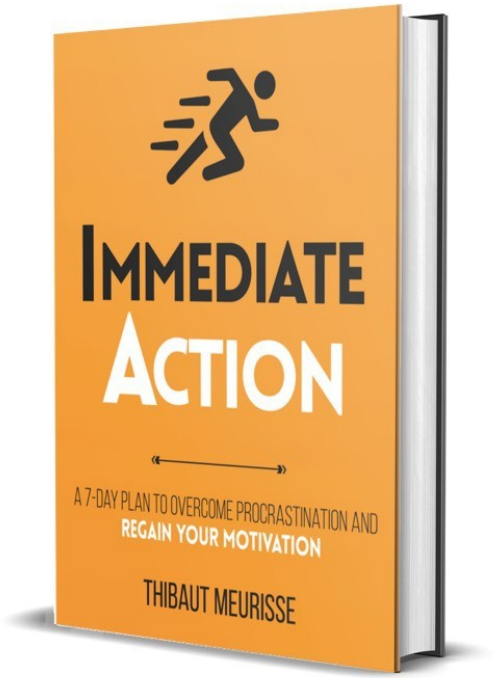
thibaut.meurisse@gmail.com

और मैं इसे आपको यथाशीघ्र भेज दूंगा।

प्रोडक्टिविटी सीरीज़ के साथ अब अपनी उत्पादकता बढ़ाएँ

यह पुस्तक “उत्पादकता श्रृंखला” की पहली पुस्तक है। आप दूसरी पुस्तक, इमीडिएट एक्शन, नीचे दिए गए यूआरएल पर देख सकते हैं:

mybook.to/immediate_action



भाग I

डोपामाइन और इसकी भूमिका

आपने शायद पहले भी डोपामाइन के बारे में सुना होगा और आपको इसके बारे में कुछ न कुछ जानकारी तो होगी ही। इस भाग में, हम डोपामाइन को संक्षेप में परिभाषित करेंगे और इसकी भूमिका का वर्णन करेंगे।

डोपामाइन एक न्यूरोट्रांसमीटर है जो हमें यौन संबंध बनाने या पौष्टिक भोजन करने जैसे पुरस्कारों की उम्मीद जगाता है। डोपामाइन हमें उस रोमांचक पुरस्कार को पाने के लिए कार्रवाई करने की इच्छा देता है जो हमारा इंतजार कर रहा है। यह वह शक्ति है जो हमें कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। इस प्रकार, यह एक बहुत ही उपयोगी न्यूरोट्रांसमीटर है जिसने हमें जीवित रहने और प्रजनन करने में मदद की है - और शायद यही एक मुख्य कारण है कि आज हम सब मौजूद हैं।

कई लोगों की धारणा के विपरीत, डोपामाइन एक आनंददायक रसायन नहीं है। किसी घटना के उत्पन्न होने से डोपामाइन का स्राव होना यह साबित नहीं करता कि वह घटना हमें पसंद है या उससे हमें आनंद मिलता है। वास्तव में, यदि आप ध्यान से देखें, तो पाएंगे कि अपेक्षित इनाम मिलते ही अक्सर आपको खालीपन और अपूर्णता का अनुभव होता है।

सच तो यह है कि किसी भी तरह की उत्तेजना से आपको वह संतुष्टि नहीं मिल सकती जिसकी आप तलाश कर रहे हैं। फिर भी, हममें से कई लोग लगातार अतिउत्तेजित रहते हैं, डोपामाइन के स्राव को बढ़ाने वाले अगले स्रोत की तलाश में रहते हैं। ऐसा लगता है मानो हम हमेशा और अधिक चाहते हैं और कभी संतुष्ट नहीं होते। और जितनी अधिक उत्तेजना हम तलाशते हैं, स्थिति उतनी ही खराब होती जाती है।

अब अपने जीवन पर एक नज़र डालें। आपको किस चीज़ की लत है? आप किस चीज़ की लालसा रखते हैं? आपकी उत्तेजना के मुख्य स्रोत क्या हैं? क्या ये चीज़ें वास्तव में आपको खुश करती हैं?

इन सवालों पर विचार करते हुए, शायद आपको एहसास होगा कि आप अत्यधिक उत्तेजना पैदा करने वाली गतिविधियों (जैसे वीडियो गेम देखना, सोशल मीडिया पर समय बिताना या ईमेल पढ़ना) के आदी हो चुके हैं। इन गतिविधियों को करते समय आप अपना आत्म-नियंत्रण खोने लगते हैं—आपको और अधिक उत्तेजना चाहिए होती है। और भले ही इनसे आपको कोई वास्तविक आनंद या स्थायी संतुष्टि न मिले, फिर भी आप इन्हें करते रहते हैं। आखिर, आपको डोपामाइन की अगली खुराक की ज़रूरत तो होती ही है, है ना?

इस तरह की उत्तेजना की स्थिति में, एकाग्रता की आवश्यकता वाले किसी भी कार्य को करना बहुत कठिन हो जाता है। परिणामस्वरूप, आप काम टालने लगते हैं। आप अपनी उस किताब को लिखने में देरी करते हैं

जिसे आप हमेशा से लिखना चाहते थे। आप अपना नया उद्यम शुरू करने में टालमटोल करते हैं, या आप उस महत्वपूर्ण परियोजना को स्थगित कर देते हैं जिसके आप प्रभारी हैं।

संक्षेप में, विकासवादी दृष्टिकोण से, डोपामाइन की भूमिका आपको जीवित रहने या प्रजनन के लिए आवश्यक अपेक्षित पुरस्कार प्राप्त करने हेतु कार्य करने के लिए प्रेरित करना है। यही डोपामाइन की प्राथमिक भूमिका है। दुर्भाग्यवश, आज की दुनिया में, इस प्रक्रिया का दुरुपयोग हो रहा है, जिसके परिणामस्वरूप अनेक अनपेक्षित परिणाम सामने आते हैं, जिन पर हम अगले भाग में चर्चा करेंगे।

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी कार्य मार्गदर्शिका का उपयोग करते हुए, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

- आपको किस चीज की लत है?
- आपको मुख्य रूप से किस प्रकार की प्रेरणा मिलती है?
- क्या वे वाकई आपको खुश करते हैं?

भाग II

समस्या

इससे पहले हमने देखा कि विकासवादी दृष्टिकोण से डोपामाइन कितनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस भाग में हम जानेंगे कि इस न्यूरोट्रांसमीटर का दुरुपयोग क्यों हुआ है और आज के समाज में डोपामाइन से जुड़े जिन "जाल" का हम सामना करते हैं, उनसे खुद को बचाने के लिए हम क्या कर सकते हैं।

अधिक न्यूरोट्रांसमीटर

डोपामाइन को आप "अधिकता का अणु" कह सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारा वातावरण या हमारी गतिविधियाँ जितनी अधिक डोपामाइन के स्राव को प्रेरित करती हैं, उतनी ही अधिक हमें डोपामाइन की अगली खुराक की चाह होती है। वास्तव में, यही आत्म-पुष्टि करने वाला तंत्र कई व्यसनों का आधार भी है। विभिन्न तरीकों से, जैसे कि ड्रग्स या शराब के सेवन से, लगातार डोपामाइन के स्राव को बढ़ाकर व्यसनी वास्तव में इस तरह की उत्तेजना के प्रति अपनी सहनशीलता को मजबूत कर लेते हैं। परिणामस्वरूप, उन्हें उसी प्रकार के आनंद का अनुभव करने के लिए और भी तीव्र उत्तेजना की आवश्यकता होती है।

हालांकि, लत केवल मादक पदार्थों या शराब के सेवन तक ही सीमित नहीं है। वास्तव में, कई गतिविधियाँ किसी न किसी रूप में लत का कारण बन सकती हैं, उदाहरण के लिए:

- जुआ
- सेक्स
- खरीदारी
- विचार/मनन
- वीडियो गेम
- व्यायाम (अत्यधिक हद तक)
- काम

आपका क्या हाल है? क्या आप आजकल किसी चीज़ के आदी हैं? अगर आप किसी गतिविधि में शामिल हुए बिना एक दिन भी नहीं गुज़ार सकते, तो इसका मतलब है कि आप शायद उसके थोड़े आदी हैं। अच्छी बात यह है कि जैसा कि हम आगे देखेंगे, ऐसे तरीके हैं जिनसे हम हर दिन मिलने वाली उत्तेजनाओं की मात्रा को सीमित कर सकते हैं। और जैसे-जैसे हम उत्तेजना पैदा करने वाली गतिविधियों से अपना संपर्क कम करेंगे, वैसे-वैसे हमारी एकाग्रता स्वाभाविक रूप से बढ़ेगी और हमारी उत्पादकता का स्तर भी बढ़ेगा।

अब आइए देखते हैं कि आज की दुनिया में आपका डोपामाइन न्यूरोट्रांसमीटर किस तरह से प्रभावित हो रहा है। और इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि आइए देखते हैं कि आप इस पर दोबारा नियंत्रण पाने के लिए क्या कर सकते हैं।

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी एक्शन गाइड का उपयोग करते हुए, अतीत की किसी ऐसी स्थिति को लिखें जब आप किसी काम को करने से खुद को रोक नहीं पाए हों। क्या ऐसी कोई गतिविधियाँ हैं जिनसे आप पूरे दिन दूर नहीं रह सकते? उन्हें भी लिख लें।

आपके डोपामाइन न्यूरोट्रांसमीटर पर कब्ज़ा किया जा रहा है।

आपका ध्यान एक अनमोल संपत्ति है, इसीलिए विपणक आपका ध्यान आकर्षित करने के लिए अरबों डॉलर खर्च करते हैं। कई ऐप्स आपको अपनी ओर खींचने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। YouTube, Facebook और Instagram जैसी सोशल मीडिया कंपनियां जानती हैं कि आप उनके प्लेटफॉर्म पर जितना अधिक समय बिताएंगे, विज्ञापन के माध्यम से वे उतना ही अधिक पैसा कमाएंगे। शायद उनकी सबसे बड़ी हालिया खोजों में से एक है नोटिफिकेशन का उपयोग। कितनी बार आपने सिर्फ इसलिए कोई ऐप खोला है क्योंकि आपकी स्क्रीन पर एक लाल नोटिफिकेशन दिखाई दिया? और आपने उसके बाद कितना समय बर्बाद किया? मुझे आश्चर्य नहीं होगा अगर यह हर साल सैकड़ों घंटों तक पहुंच जाए।

और, लगातार परिष्कृत होते एल्गोरिदम की बदौलत, कंपनियां हमें लुभाने में और भी माहिर हो गई हैं। अमेज़न की पुस्तक अनुशंसा प्रणाली किसी भी भौतिक पुस्तक दुकान द्वारा बनाई गई प्रणाली की तुलना में अधिक सटीक और व्यापक है। इसी तरह, YouTube के सुझाव भी काफी हद तक अनुकूलित होते हैं। और फेसबुक का ग्राहक अनुसंधान एल्गोरिदम भी काफी अद्भुत है। एक उदाहरण के तौर पर, निम्नलिखित प्रयोग करके देखें:

अपने न्यूज़फ़ीड पर जाएं, मिलते-जुलते विषय पर कुछ सुझाए गए वीडियो देखें और फिर देखें क्या होता है। कुछ दिन पहले मैंने एक बास्केटबॉल वीडियो देखा और तुरंत मुझे एक और वीडियो देखने का सुझाव मिला, तो मैंने उसे देखा। फिर मैंने एक और देखा, और इसी तरह सिलसिला चलता रहा।

आधुनिक एल्गोरिदम के विकास के अपने फायदे और नुकसान हैं। फायदे की बात करें तो, मनपसंद कंटेंट ढूंढना आसान हो जाता है। नुकसान की बात करें तो, इससे एक के बाद एक वीडियो देखते रहने का अंतहीन सिलसिला शुरू हो जाता है। एक तरह से, इंटरनेट का इस्तेमाल जानकारी ढूंढने या अपनों से बात करने के बजाय, इंटरनेट ही आपका इस्तेमाल करने लगा है। यह आपका ध्यान भटकाकर आपको अनुत्पादक बना देता है और परिणामस्वरूप बेचैन कर देता है।

सोशल मीडिया नोटिफिकेशन इस बात का बेहतरीन उदाहरण हैं कि कैसे आपका दिमाग आपके नियंत्रण में आ जाता है। जब भी आप कोई नोटिफिकेशन देखते हैं, तो आप उस पर क्लिक करने से मिलने वाले इनाम की उम्मीद करते हैं, जिससे आपके दिमाग में डोपामाइन निकलता है। हालांकि, इससे आपको खुशी या संतुष्टि नहीं मिलती—कम से कम लंबे समय तक तो नहीं। याद रखें, डोपामाइन खुशी देने वाला रसायन नहीं है; यह एक न्यूरोट्रांसमीटर है जो संभावित खुशी की उम्मीद करने पर सक्रिय होता है। और वह खुशी आमतौर पर अस्थायी होती है। नीचे कुछ अन्य तरीके दिए गए हैं जिनसे आपके डोपामाइन न्यूरोट्रांसमीटर आपके नियंत्रण में आ जाते हैं:

- जब भी आप अपना ईमेल चेक करते हैं, तो आप किसी इनाम की उम्मीद कर रहे होते हैं, जो किसी दोस्त का संदेश या कोई रोमांचक खबर हो सकती है।
- जब भी आप निवेश पोर्टफोलियो या वेबसाइट ट्रैफिक जैसे आंकड़े देखते हैं, तो आप उत्साहजनक संख्याएँ देखकर संतुष्टि की उम्मीद करते हैं। और अनिश्चितता ही इसे और भी रोमांचक बनाती है।
- जब भी आप यूट्यूब पर जाते हैं, तो आप दिलचस्प या रोमांचक वीडियो देखने की उम्मीद करते हैं।
- जब भी आप फेसबुक, ट्विटर या इंस्टाग्राम जैसी सोशल मीडिया साइटों पर जाते हैं, तो आप अपनी पोस्ट पर लाइक या कमेंट, दोस्तों के संदेश या दिलचस्प सामग्री जैसे पुरस्कारों की उम्मीद करते हैं।

जब आप उपरोक्त गतिविधियों में संलग्न होते हैं, तो आप न केवल अतिउत्तेजित होने का जोखिम उठाते हैं बल्कि विचलित भी हो जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप आपकी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम हो जाती है। जो भी व्यक्ति कुछ दिनों के लिए इंटरनेट या सोशल मीडिया से दूर रहने में सफल रहा है, वह समझता है कि ऐसी गतिविधियाँ समय और ध्यान की कितनी बर्बादी हो सकती हैं।

आपका क्या कहना है? आप अपने डोपामाइन न्यूरोट्रांसमीटर को कैसे अनियंत्रित होने देते हैं?

भोजन लालसा

भोजन की तलाश करना कभी हमारी गतिविधियों के सबसे बड़े प्रेरकों में से एक हुआ करता था। भूख और भोजन जैसे बड़े इनाम की उम्मीद हमें काम करने के लिए प्रेरित करती थी। और जो भोजन हमें सबसे अधिक आनंद देता था, वह पौष्टिक, स्वादिष्ट और अक्सर चीनी से भरपूर होता था।

पॉट्सडैम स्थित जर्मन इंस्टीट्यूट ऑफ ह्यूमन न्यूट्रिशन की जीवविज्ञानी प्रोफेसर सुज़ैन क्लॉस के अनुसार, मीठे खाद्य पदार्थों के प्रति हमारी लालसा जन्मजात होती है। चीनी डोपामाइन के स्राव को बढ़ाती है और हमें अच्छा महसूस कराती है। उन्होंने लिखा, "प्रयोगों से पता चला है कि चीनी और वसा का संयोजन मस्तिष्क की पुरस्कार प्रणाली को उत्तेजित करने में विशेष रूप से प्रभावी होता है।"

इसलिए, इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि हमें रोजाना चीनी और वसा की खुराक लेना पसंद है, है ना?

हालांकि, आजकल हममें से अधिकांश लोग एक अलग वातावरण में रहते हैं। यद्यपि हमें अभी भी भोजन की आवश्यकता है, लेकिन भोजन की खोज में हमारे पूर्वजों को प्रेरित करने वाली प्रत्याशा की भावना अब अप्रासंगिक हो गई है। हम बस अपने नजदीकी सुपरमार्केट में जाकर अपनी मनचाही चीजें खरीद सकते हैं। अधिक मेहनत करने की कोई आवश्यकता नहीं है। और, हममें से अधिकांश के लिए भोजन प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है। फिर भी, हमारी जैविक संरचना वही रही है। भरपूर भोजन देखकर हम आज भी उसी प्रत्याशा की भावना का अनुभव करते हैं।

यहीं पर खाद्य उद्योग की भूमिका आती है। इस उद्योग में, विपणनकर्ता हमें अपने उत्पाद खरीदने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु लाखों रुपये खर्च करते हैं। उन्होंने पाया है कि चीनी (अन्य चीजों के साथ) मिलाकर वे न केवल भोजन को अधिक स्वादिष्ट बना सकते हैं, बल्कि हमारी खाने की लालसा भी बढ़ा सकते हैं। इसी कारण, यदि आप किसी भी प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ में मौजूद सामग्रियों की सूची देखें, तो आपको उनमें से अधिकांश में चीनी मिलेगी।

हालांकि, मुझे यह बताना चाहिए कि चीनी की वास्तविक लत लगने की क्षमता पर बहस चल रही है, लेकिन यह कोकीन जितनी लत लगाने वाली होने की संभावना नहीं है, जैसा कि आपने कुछ ऑनलाइन लेखों में पढ़ा होगा।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, सैन फ्रांसिस्को में बाल रोग के प्रोफेसर रॉबर्ट लस्टिग का दावा है कि चीनी नशे की लत पैदा करती है, लेकिन निकोटीन के समान स्तर पर, न कि हेरोइन जैसी दवाओं के स्तर पर।

कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के मनोचिकित्सक डॉ. जियाउद्दीन ने कहा, "मस्तिष्क की पुरस्कार प्रणाली और खाने के व्यवहार को नियंत्रित करने वाले सर्किट वही हैं जो नशीले पदार्थों के सेवन पर प्रतिक्रिया करते हैं," लेकिन चीनी के विपरीत, "नशीले पदार्थ इन प्रणालियों को हाईजैक कर लेते हैं और उनके सामान्य नियंत्रण को बंद कर देते हैं।"

इसके अलावा, किंग्स कॉलेज लंदन में पोषण और आहार विज्ञान के एमेरिटस प्रोफेसर टॉम सैंडर्स ने लिखा, "यह कहना बेतुका है कि चीनी मादक पदार्थों की तरह व्यसनकारी होती है।" उन्होंने यह भी कहा, "यद्यपि यह सच है कि मीठी चीजों के प्रति लगाव आदत बन सकता है, लेकिन यह अफीम या कोकीन की तरह व्यसनकारी नहीं है। चीनी का सेवन कम करने पर व्यक्तियों में कोई दुष्प्रभाव नहीं दिखाई देते हैं।"

निष्कर्षतः, मनुष्य में चीनी और वसा के प्रति स्वाभाविक लालसा होती है। यद्यपि हम इन पर पूरी तरह से व्यसनी नहीं हैं, फिर भी इनके सेवन को कम करना और इन पर अपनी निर्भरता को घटाना, विशेषकर चीनी पर, एक अच्छा विचार हो सकता है।

डोपामाइन और लगातार उत्तेजना आपकी दीर्घकालिक सोचने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है।

अध्ययनों से पता चला है कि सफलता के सबसे अच्छे संकेतकों में से एक दीर्घकालिक सोच की क्षमता है। जो लोग लगातार इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि वे भविष्य में कहाँ पहुंचना चाहते हैं, वे वर्तमान में

बेहतर निर्णय लेते हैं। वे स्वस्थ भोजन करते हैं, काम में अधिक उत्पादक होते हैं और दूसरों की तुलना में अधिक बचत और निवेश करते हैं।

सफलता पर व्यापक शोध के बाद, हार्वर्ड विश्वविद्यालय के डॉ. एडवर्ड बैनफील्ड ने निष्कर्ष निकाला कि दीर्घकालिक दृष्टिकोण, "जीवन में वित्तीय और व्यक्तिगत सफलता का सबसे महत्वपूर्ण निर्धारक है।" उन्होंने "दीर्घकालिक" को "वर्तमान में निर्णय लेते समय भविष्य में कई वर्षों तक सोचने की क्षमता" के रूप में परिभाषित किया।

दुर्भाग्यवश, आजकल अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करना आसान नहीं है। कई बाहरी कारक हमें अल्पकालिक सोच में उलझा देते हैं और तात्कालिक सुख की ओर आकर्षित करते हैं।

हालांकि हमें अक्सर पता होता है कि हमें क्या करना चाहिए, फिर भी हम उसे करने में असफल रहते हैं। उदाहरण के लिए:

- हम जानते हैं कि हमें स्वस्थ भोजन करना चाहिए, लेकिन फिर भी हम जरूरत से ज्यादा मीठे या शर्करायुक्त पेय पदार्थों का सेवन करते हैं।
- हम समझते हैं कि हमें पढ़ाई करनी चाहिए, लेकिन हम नेटफ्लिक्स पर एक और सीरीज देखकर टालमटोल करते हैं।
- हम व्यायाम के लाभ देख सकते हैं, लेकिन हम सोशल मीडिया पर दोस्तों के साथ बैठकर चैट करना ज्यादा पसंद करते हैं।

मेरा मानना है कि सोशल मीडिया और इंटरनेट ने समग्र रूप से हमारी दीर्घकालिक सोच और सामने मौजूद कार्य पर गहराई से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। इसलिए इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि एप्पल के सीईओ स्टीव जॉब्स ने अपने बच्चों को फोन या टैबलेट का उपयोग करने से मना किया था—भले ही उनका व्यवसाय अपने ग्राहकों को लाखों फोन या टैबलेट बेचना था!

अरबपति निवेशक और फेसबुक के पूर्व वरिष्ठ अधिकारी, चमाथ पालिहापिटिया का तर्क है कि हमें अपने मस्तिष्क को दीर्घकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए पुनर्व्यवस्थित करना होगा, जिसकी शुरुआत हमारे फोन से सोशल मीडिया ऐप्स को हटाने से होती है। उनके शब्दों में, ऐसे ऐप्स "आपके मस्तिष्क को अत्यधिक त्वरित प्रतिक्रिया के लिए तैयार करते हैं।"

लाइक, कमेंट या मैसेज के तुरंत जवाब के रूप में लगातार फीडबैक मिलने से हम हर काम में जल्दी परिणाम की उम्मीद करने लगते हैं। और यह भावना निश्चित रूप से "जल्दी अमीर बनने" की योजनाओं के विज्ञापनों और संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों (यानी, हम केवल सबसे अमीर और सफल यूट्यूबर्स के बारे में सुनते हैं, असफल लोगों के बारे में नहीं) के माध्यम से और भी मजबूत होती है।

जैसे-जैसे हम उत्तेजना की अधिकाधिक मांग करते हैं, हमारा ध्यान तेजी से अल्पकालिक लक्ष्यों की ओर केंद्रित होता जाता है और वास्तविकता के प्रति हमारी दृष्टि विकृत हो जाती है। इससे हम कुछ गलत मानसिक मॉडल अपना लेते हैं, जैसे कि:

- सफलता जल्दी और आसानी से मिलनी चाहिए, या
- मुझे वजन कम करने या पैसे कमाने के लिए कड़ी मेहनत करने की जरूरत नहीं है।

अंततः, यह गलत धारणा वास्तविकता के प्रति हमारी दृष्टि और समय के प्रति हमारी समझ को विकृत कर देती है। हम उन लोगों से ईर्ष्या कर सकते हैं जिन्हें रातोंरात सफलता मिल जाती है। हम लोकप्रिय यूट्यूबरों से भी ईर्ष्या कर सकते हैं। इससे भी बुरा यह है कि हम खुद को अपर्याप्त महसूस करते हैं। यह हमें यह सोचने पर मजबूर कर सकता है कि हम पर्याप्त अच्छे, पर्याप्त बुद्धिमान या पर्याप्त अनुशासित नहीं हैं। इसलिए, हम और अधिक मेहनत करके इसकी भरपाई करने की आवश्यकता महसूस करते हैं। हमें अवसर चूकने से पहले जल्दी करनी पड़ती है। हमें सफलता का रहस्य खोजना होता है। और, इस उन्मादी दौड़ में, हम सबसे महत्वपूर्ण मूल्यों में से एक को भूल जाते हैं: धैर्य।

नहीं, दिन भर प्रेरक वीडियो देखने से आपको अपने लक्ष्य प्राप्त करने में मदद नहीं मिलेगी। लेकिन, नियमित रूप से और लंबे समय तक लगातार प्रयास करने से आपको सफलता मिलेगी। शांत रहना और हर दिन अपने सामने मौजूद एक ही काम पर ध्यान केंद्रित करना ही सफलता दिलाएगा।

कहने का तात्पर्य यह है कि अपने व्यक्तिगत या व्यावसायिक जीवन में दीर्घकालिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए, आपको अपने ध्यान पर पुनः नियंत्रण पाना होगा और अपने मस्तिष्क को दीर्घकालिक लक्ष्यों पर केंद्रित करने के लिए पुनर्व्यवस्थित करना होगा। ऐसा करने के लिए, आपको अत्यधिक उत्तेजक गतिविधियों से दूर रहकर शुरुआत करनी चाहिए।

यह दीर्घकालिक सोच का एक उत्तम उदाहरण है:

दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी कंपनी, अमेज़न की स्थापना 1994 में हुई थी, लेकिन उसे अपना पहला लाभ वाला वर्ष प्राप्त करने के लिए 2003 तक इंतजार करना पड़ा। उस वर्ष, इसने पिछले वर्ष 149 मिलियन डॉलर के शुद्ध घाटे की रिपोर्ट करने के बाद 35 मिलियन डॉलर का शुद्ध लाभ अर्जित किया।

इसके संस्थापक, जेफ बेजोस, शायद पहले ही मुनाफा कमा सकते थे, लेकिन इसके बजाय उन्होंने अपने व्यवसाय में फिर से निवेश करने का फैसला किया ताकि मजबूत नींव रखी जा सके, जिससे उन्हें उम्मीद थी कि अमेज़ॅन दशकों तक कायम रह सकेगा। मैं आपको भी अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में ऐसा ही करने के लिए प्रोत्साहित करता हूं। सफलता की नींव एक-एक ईंट करके बनाएं। उन्हें इतना मजबूत बनाएं कि पहली बाधा या असफलता से वे ढह न जाएं।

याद रखें, दीर्घकालिक सोच ही आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने का "रहस्य" है। लेकिन यह आज या कल नहीं होगा। आपको धैर्य और निरंतरता की कला विकसित करनी होगी। इसके लिए, उन विकर्षणों को दूर करें जो आपको बेचैन करते हैं। उन बाहरी उत्तेजनाओं को हटा दें जो आपको दीर्घकालिक लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने से रोकती हैं। तब, आने वाले वर्षों में आप जहां पहुंचना चाहते हैं, वहां पहुंचने की आपकी संभावना कहीं अधिक बढ़ जाएगी।

निष्कर्ष पंक्ति यह है:

कई मायनों में, आज का समाज आपके डोपामाइन न्यूरोट्रांसमीटर को नियंत्रित करने के लिए बनाया गया है। और दुर्भाग्य से, यह आपके हित में नहीं है, बल्कि इसका उद्देश्य आपके बटुए को यथासंभव प्रभावी और पूरी तरह से खाली करना है। हालांकि, इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह आपकी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बुरी तरह से कम कर देता है, जिससे आप बेचैन और अक्सर आत्म-निंदा करने वाले महसूस करते हैं। अत्यधिक उत्तेजना के कारण, आप उन कठिन कार्यों को करने में असमर्थ हो जाते हैं जिनका आपके जीवन और आपके आसपास के लोगों के जीवन पर सबसे अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी कार्य मार्गदर्शिका का उपयोग करते हुए, नीचे दिए गए निर्देश को यथासंभव सटीक रूप से पूरा करें:
जब मेरा दिमाग किसी और के नियंत्रण में आ जाता है तो...

आप अति उत्तेजित हैं

हालांकि काम टालने के कई कारण हैं, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण कारण - और वह कारण जिसे अक्सर नजरअंदाज किया जाता है - अतिउत्तेजना है।

जब आप शांत और एकाग्र होते हैं, तो अपना मुख्य काम करना आश्चर्यजनक रूप से आसान हो सकता है। आप शायद उत्साहित भी हों, हर दिन अपने सबसे बड़े लक्ष्यों की ओर प्रगति करने के लिए उत्सुक हों। हालांकि, समस्या यह है कि आप अक्सर शांत और एकाग्र नहीं होते। इसके बजाय, आप अपना दिन जल्दबाजी में बिताते हैं, एक काम से दूसरे काम पर कूदते रहते हैं। आप एक पहिए में दौड़ते चूहे की तरह गोल-गोल घूमते रहते हैं, फिर भी ऐसा लगता है कि आप अपना काम कभी पूरा नहीं कर पाते। आप व्यवधानों को अपनी एकाग्रता भंग करने देते हैं और घंटों ईमेल चेक करने, सोशल मीडिया साइट्स पर जाने या एक के बाद एक "शैक्षिक" वीडियो देखने में बर्बाद कर देते हैं।

अक्सर इसकी शुरुआत सुबह उठते ही फोन उठाते ही हो जाती है। फिर ईमेल चेक करते समय यह सिलसिला जारी रहता है। लेकिन बात यहीं खत्म नहीं होती। इसके बाद आप कुछ मिनटों के लिए सोशल मीडिया साइट्स पर जाते हैं। तब तक ईमेल, नोटिफिकेशन और लाइक्स से आपके शरीर में डोपामाइन का स्राव शुरू हो चुका होता है। संक्षेप में कहें तो, आप अति-उत्तेजित हो चुके होते हैं।

अब जब आपको ज़रूरी प्रेरणा मिल गई है, तो आप काम कर सकते हैं, है ना? लेकिन जब आप किसी महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट पर काम करने के लिए अपनी डेस्क पर बैठते हैं तो क्या होता है? क्या काम आसानी से हो जाता है, या आपका मन काम के अलावा सब कुछ करने का करता है? शायद आप खुद से कहते हैं कि आप उस काम को बाद में कर लेंगे। शायद आपको अचानक एक और कप कॉफी पीने की इच्छा होती है या शायद आपको वह ईमेल याद आ जाता है जिसका आपको जवाब देना है।

आपका काम इंतजार कर सकता है—या कम से कम आप ऐसा सोचते हैं।
नतीजतन, आप फिर से उसी दुष्चक्र में फंस जाते हैं, जहां आपको लगातार उत्तेजना मिलती रहती है। यह सिलसिला घंटों या दिनों तक भी चल सकता है।
क्या आप उपरोक्त परिदृश्य में खुद को पहचानते हैं?
अतिउत्तेजना की समस्या
जब आप अत्यधिक उत्तेजक गतिविधियों में लगे होते हैं, तो आपका मस्तिष्क लगातार अधिक से अधिक उत्तेजना की मांग करता रहता है। जैसे-जैसे उत्तेजना का स्तर बढ़ता है, नियमित कार्य आपको नीरस और अरुचिकर लगने लगते हैं। आप खुद से पूछेंगे, जब मैं कुछ अधिक रोमांचक कर सकता हूँ, तो अपनी किताब पर काम करना, रिपोर्ट लिखना या मार्केटिंग प्लान बनाना क्यों करूँ?
आपकी वर्तमान उच्च स्तर की उत्तेजना और कठिन कार्यों से निपटने के लिए आवश्यक निम्न स्तर की उत्तेजना के बीच का अंतर आपको टालमटोल करने के लिए प्रेरित करता है। इसे इस प्रकार समझें:
आप एक अलग उत्तेजना तरंगदैर्ध्य पर हैं, और यह तरंगदैर्ध्य उस तरंगदैर्ध्य के साथ मेल नहीं खाता है जिस पर आपको अपने प्रमुख कार्यों को पूरा करने के लिए होना चाहिए।
उदाहरण के लिए, एक लेखक के रूप में, मेरा सबसे महत्वपूर्ण काम लिखना है—ज़ाहिर है। लेकिन जैसे ही मैं सोशल मीडिया देखना, यूट्यूब पर लॉग इन करना या अपनी बिक्री के आंकड़े देखना शुरू करता हूँ, मैं ध्यान भटकाने वाली चीज़ों के ऐसे भंवर में फंस जाता हूँ जिससे निकलना मुश्किल हो जाता है। जैसे-जैसे मेरा ध्यान भटकने लगता है, लिखना सबसे अरुचिकर और चुनौतीपूर्ण कार्यों में से एक बन जाता है।
अब अहम सवाल यह है कि हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं? हम अपने उत्तेजना स्तर को कैसे कम कर सकते हैं ताकि हमारे प्रमुख कार्य अधिक आकर्षक और रोमांचक लगें?
हम अगले भाग में इस पर चर्चा करेंगे।

* * *

कार्यवाही चरण
अपनी कार्य मार्गदर्शिका का उपयोग करते हुए, ध्यान भटकाने वाली उन विशिष्ट आदतों को लिखें जिनमें आप अक्सर फंस जाते हैं और जो आपको अतिउत्तेजना की स्थिति में ले जाती हैं। उदाहरण के लिए, यह फेसबुक देखना, फिर ईमेल देखने और समाचार पढ़ने से पहले न्यूज़फ़ीड में वीडियो देखना हो सकता है।
उत्तेजना जाल
जैसे ही आप अतिउत्तेजना की स्थिति में प्रवेश करते हैं, आपका मन आपको यह समझाने के लिए तरह-तरह के हथकंडे अपनाएगा कि उस "उत्तेजना" से बाहर निकलने की कोई आवश्यकता नहीं है। इसके बजाय, आपका मन आपको उस स्थिति को अपनाने और और भी अधिक उत्तेजना की तलाश करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। आखिर, हमें जीवन का आनंद लेना ही तो है, है ना?

इस खंड में, आइए उन चार चालों पर चर्चा करें जो आपका दिमाग आपको अतिउत्तेजित रखने के लिए खेलता है।

पहली तरकीब—काम पर वापस लौटना आसान है

आपका मन सबसे पहले आपको यह भ्रम में डालेगा कि काम पर लौटना आसान होगा। यह आपको यकीन दिलाने की कोशिश करेगा कि आप जब चाहें काम शुरू कर सकते हैं, कि आप अपने कार्यों के पूर्ण नियंत्रण में हैं। लेकिन सच्चाई इससे कोसों दूर है। अधिकतर मामलों में, आप घंटों तक काम पर नहीं लौट पाएंगे। यहां तक कि आपको अपने महत्वपूर्ण कार्यों को अगले दिन के लिए टालना भी पड़ सकता है।

कुल मिलाकर बात यह है कि एक बार जब आप अत्यधिक उत्तेजित हो जाते हैं, तो काम पर वापस लौटना मुश्किल हो जाता है। मैं गिन नहीं सकता कि मैंने कितनी बार खुद से कहा कि मैं बाद में लिखना शुरू करूँगा।

ऐसा कभी नहीं होता।

इसलिए, अगर आपको कभी ऐसा लगे कि आप अपने कार्यों पर नियंत्रण रखते हैं और जब चाहें काम पर लौट सकते हैं, तो सावधान हो जाइए!

तरकीब #2—आप इसे बाद में कर सकते हैं

आपका मन एक और चाल चलेगा, वो आपको बताएगा कि आप अपना काम बाद में कर सकते हैं। वो आपको यकीन दिलाएगा कि दोपहर में बहुत समय है या आप इसे कल, अगले हफ्ते या अगले महीने कर सकते हैं। लेकिन अगर आप इसका विरोध नहीं करेंगे, तो काम टालना एक आदत बन जाएगी। और पांच साल बाद, आप खुद पर गुस्सा करेंगे कि आपने इतने कम लक्ष्य पूरे किए।

तीसरी तरकीब—उत्साह और संतुष्टि एक ही चीज़ नहीं हैं

जब आप किसी रोचक गतिविधि में मग्न होते हैं, तो आपका मन आपको यह यकीन दिलाता है कि आप कितना आनंद ले रहे हैं। आपको इसे और अधिक करना चाहिए। अभी किसी और बात की चिंता मत करो। बस मजे करो। या कम से कम आपका मन तो यही कहता है।

लेकिन आपका मन चाहे जो भी कहे, उत्तेजना का मतलब संतुष्टि नहीं होता। जब आपकी उत्तेजना का स्तर सामान्य हो जाए, तो खुद से ये सवाल पूछें:

YouTube वीडियो देखने, Facebook न्यूज़फ़ीड स्क्रॉल करने या बार-बार ईमेल चेक करने से मुझे वास्तव में कितना फ़ायदा हुआ? क्या वह समय सार्थक रहा? क्या इससे मेरे जीवन की गुणवत्ता में सुधार हुआ?

याद रखें, उत्साह ही संतुष्टि नहीं है। उत्साह आनंददायक हो सकता है, लेकिन यह सुनिश्चित करें कि आप मन की शांति और एकाग्रता की उच्च अवस्था विकसित करने पर काम करें। इससे आपको दीर्घकाल में अधिक संतुष्टि मिलने की संभावना है।

यदि आप अपने समय का प्रभावी और सार्थक तरीके से उपयोग करना गहराई से सीखना चाहते हैं, तो मेरी मास्टरी सीरीज़ की पुस्तक 8, मास्टर योर टाइम पढ़ें।

चौथी तरकीब—आप बहुत कुछ खो रहे हैं

हर तीस मिनट में ईमेल या समाचार देखना आपको अपने परिवेश पर कुछ हद तक नियंत्रण होने का भ्रम देता है। आप किसी ज़रूरी ईमेल या ताज़ा ख़बर को चूकना नहीं चाहेंगे, है ना?

लेकिन क्या आपको हमेशा ईमेल का तुरंत जवाब देना ज़रूरी है? क्या आपको वाकई नियमित रूप से ताज़ा खबरें देखनी पड़ती हैं?

यह सोच कुछ छूट जाने के डर से पैदा होती है। और यह डर एक सीमित मानसिकता को दर्शाता है, जो इस विचार पर आधारित है कि आपके लिए उपलब्ध अवसरों की संख्या सीमित हो सकती है। ऐसे में, आपको हर अवसर का लाभ उठाना चाहिए, है ना? लेकिन अवसर तो हर जगह हैं। भविष्य में और भी अवसर मिलेंगे। इसलिए, अगर आप कोई खबर "छूट" गए, किसी कार्यक्रम में शामिल नहीं हो पाए, या अपने पसंदीदा यूट्यूबर का आखिरी लाइव वीडियो नहीं देख पाए, तो कोई बात नहीं। बेशक, मैं आपको अपने बच्चों के जन्म या भाई-बहन की शादी में शामिल न होने की सलाह नहीं दूंगा, लेकिन ज्यादातर मामलों में इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

व्यक्तिगत तौर पर, मैं समाचार बहुत कम पढ़ता हूँ और जब तक मुझे पता न हो कि कौन कॉल कर रहा है, तब तक मैं अपना फोन नहीं उठाता। और मुझे किसी खास कार्यक्रम के छूट जाने की चिंता भी लगभग कभी नहीं होती, क्योंकि मुझे पता है कि भविष्य में आनंद लेने के लिए और भी कई कार्यक्रम होंगे।

आपका क्या हाल है? क्या आपको भी कुछ छूट जाने का डर सताता है?

दिनभर की गतिविधियों के दौरान, ध्यान दें कि आप कब-कब इन जाल में फंसते हैं। जागरूकता आपको उत्तेजना के स्तर को कम करने और अपने लक्ष्यों पर अधिक ध्यान केंद्रित करने में मदद करेगी।

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी एक्शन गाइड का उपयोग करते हुए, निम्नलिखित प्रत्येक तरकीब के लिए खुद को 1 से 10 के पैमाने पर रेट करें (1 का मतलब है कि आप उस जाल में नहीं फंसते, 10 का मतलब है कि यह आपकी स्थिति का पूरी तरह से वर्णन करता है)।

पहली तरकीब—मेरा दिमाग मुझे यकीन दिलाता है कि काम पर वापस जाना आसान है।

दूसरी तरकीब—मेरा मन कहता है कि मैं इसे बाद में कर सकता हूँ।

तीसरी तरकीब—मेरा दिमाग मुझे यह विश्वास दिलाता है कि उत्साह और संतुष्टि एक समान हैं।

चौथी तरकीब—मेरा मन मुझे बताता है कि अवसर सीमित हैं।

भाग III

शरीर से विषैले पदार्थों को निकालने के लाभ

डोपामाइन डिटॉक्स के विभिन्न प्रकार और उनके संबंधित लाभ

अब तक हमने देखा है कि कड़ी मेहनत करने में बाधा डालने वाली प्रमुख समस्याओं में से एक है अत्यधिक उत्तेजना। इसलिए, अपने प्रमुख कार्यों को पूरा करने का उपाय है उत्तेजना के स्तर को कम करना। डोपामाइन डिटॉक्स इसी उद्देश्य से किया जाता है।

डोपामाइन डिटॉक्स क्या है?

डोपामाइन डिटॉक्स प्रक्रिया का वर्णन इस प्रकार है:

अतिउत्तेजना को रोकने और आपको महत्वपूर्ण कार्यों से निपटने के लिए उचित मानसिक स्थिति में लाने के लिए उत्तेजना को कम करना।

संक्षिप्त अस्वीकरण:

वैज्ञानिक दृष्टि से, "डोपामाइन डिटॉक्स" शब्द गलत है क्योंकि इससे यह आशय निकलता है कि आपके शरीर में बहुत अधिक डोपामाइन उत्सर्जित हो रहा है। वास्तव में, जब आप अतिउत्तेजित होते हैं, तो डोपामाइन की समान मात्रा को उत्सर्जित करने के लिए आपको अधिक बाहरी उत्तेजनाओं की आवश्यकता होती है।

डोपामाइन डिटॉक्स उत्तेजना को कम करने में मदद करता है, जिससे आप अधिक स्वाभाविक अवस्था में लौट सकते हैं। जब आपको कम उत्तेजना की आवश्यकता होती है, तो चुनौतीपूर्ण, उबाऊ या थकाऊ लगने वाले कार्य अधिक आकर्षक और करने में आसान हो जाते हैं।

अब आइए, उपलब्ध विभिन्न प्रकार के डोपामाइन डिटॉक्स पर एक नज़र डालते हैं। इस पुस्तक में, मैं आपको नीचे दिए गए तीन अलग-अलग प्रकारों से परिचित कराऊंगा:

- 48 घंटे का संपूर्ण डोपामाइन डिटॉक्स।
- 24 घंटे का डोपामाइन डिटॉक्स।
- डोपामाइन का आंशिक डिटॉक्स।

आइए प्रत्येक प्रक्रिया का अधिक विस्तार से वर्णन करें और चर्चा करें कि वे कैसे काम करती हैं।

48 घंटे का संपूर्ण डोपामाइन डिटॉक्स

यह डोपामाइन डिटॉक्स का सबसे कठिन प्रकार है। इसका मूल सिद्धांत सरल है:

आपको 48 घंटों के लिए बाहरी उत्तेजना के अधिकांश या सभी स्रोतों को समाप्त करना होगा। ऐसा करने से आपको उत्तेजना का समग्र स्तर कम करने और अपनी स्वाभाविक अवस्था में लौटने में मदद मिलेगी। आप

अधिक शांत महसूस करेंगे और किसी भी महत्वपूर्ण कार्य पर ध्यान केंद्रित करना आपके लिए आसान हो जाएगा।

"उत्तेजना के सभी बाहरी स्रोतों को समाप्त करने" से मेरा मतलब है कि आपको 48 घंटों के लिए अपने जीवन से निम्नलिखित चीजों को हटाना होगा:

- मादक पदार्थों/शराब का सेवन,
- व्यायाम करना,
- इंटरनेट,
- फ़िल्में,
- संगीत (शायद विश्राम संगीत को छोड़कर),
- फ़ोन,
- सोशल मीडिया,
- चीनी/प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, और
- वीडियो गेम।

उपरोक्त सभी गतिविधियाँ आपको प्रेरित करती हैं, कुछ दूसरों की तुलना में अधिक। अब, आप सोच रहे होंगे:

अगर मैं इन विकर्षणों को दूर कर दूं, तो मुझे इसके बजाय क्या करना चाहिए?

यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- चिंतनशील सैर पर जाना,
- डायरी लिखना,
- ध्यान करना/विश्राम करना,
- जागरूकता अभ्यासों का अभ्यास करना,
- पढ़ना (शायद उत्तेजक पठन को छोड़कर), और
- खिंचाव वाले व्यायाम।

जैसा कि आप देख सकते हैं, 48 घंटे का डोपामाइन डिटॉक्स गहन है और काफी कठोर लग सकता है। लेकिन यह इससे भी अधिक चरम हो सकता है। मेरे एक मित्र, निल्स ने एक विपश्यना रिट्रीट में भाग लिया, जो 10 दिनों का ध्यान रिट्रीट है। इन दस दिनों के दौरान, प्रतिभागियों को निम्नलिखित कार्य करने होते हैं:

- पूरी तरह मौन बनाए रखें (और किसी से भी कोई इशारा या आंखों का संपर्क न करें),
- शारीरिक संपर्क न करें।
- कोई शारीरिक व्यायाम न करें।
- धूम्रपान, शराब पीना या किसी भी अन्य नशीले पदार्थ का सेवन बंद कर दें।

- अपना फोन और इंटरनेट छोड़ दें, और बाहरी दुनिया से कोई संपर्क न रखें।
- संगीत, पढ़ना और लिखना से बचें, और
- वीडियो बनाने या तस्वीरें लेने से बचें।

इसके मुकाबले, 48 घंटे का डोपामाइन डिटॉक्स आसान लगता है, है ना?

निल्स ने अपने लेख, 'मेरा 10 दिवसीय विपश्यना अनुभव (मौन ध्यान रिट्रीट)' में अपने अनुभव का विस्तार से वर्णन किया है।

24 घंटे का डोपामाइन डिटॉक्स

यह प्रकार 48 घंटे के डोपामाइन डिटॉक्स के समान है, लेकिन परिभाषा के अनुसार, यह कम समय का होता है। इसलिए, हालांकि यह आसान होगा, लेकिन थोड़ा कम प्रभावी भी होगा। ध्यान दें कि आपके शरीर में डोपामाइन का स्तर सामान्य होने में कई दिन लग सकते हैं।

आंशिक डोपामाइन डिटॉक्स

यह तरीका कम मेहनत वाला है, लेकिन लंबे समय तक जारी रखने पर बेहद कारगर साबित हो सकता है। इसमें आपको उत्तेजना के सबसे बड़े स्रोत को हटाना होता है। आमतौर पर, कोई एक खास गतिविधि ही आपका सबसे बड़ा ध्यान भटकाने का काम करती है। उदाहरण के लिए, मेरे लिए यह यूट्यूब है।

आपका क्या ख्याल है? आपको सबसे ज्यादा प्रेरणा किससे मिलती है?

अगले भाग में, हम देखेंगे कि इसकी पहचान कैसे करें और इसे प्रभावी ढंग से समाप्त करने के लिए क्या करें।

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी कार्य मार्गदर्शिका का उपयोग करते हुए, लिखें कि आप अभी किस प्रकार का डोपामाइन डिटॉक्स लागू करना चाहते हैं।

भाग IV

सफल डिटॉक्स के लिए तीन-चरण विधि

इस खंड में, हम डोपामाइन डिटॉक्स को सफलतापूर्वक करने में आपकी मदद करने के लिए एक सरल तीन-चरणीय विधि पर चर्चा करेंगे।

चरण #1. अपनी सबसे बड़ी बाधाओं को पहचानें

डोपामाइन डिटॉक्स को प्रभावी ढंग से लागू करने का पहला कदम है अपनी सबसे बड़ी लालसाओं और विकर्षणों की पहचान करना। ऐसा करने के लिए, एक पेन और कागज लें (या अपनी कार्य मार्गदर्शिका का उपयोग करें), और दो कॉलम बनाएं, "कर सकते हैं" और "नहीं कर सकते"।

पहले कॉलम में उन सभी गतिविधियों को लिखें जिन्हें आप स्वयं करने की अनुमति देंगे। उदाहरण के लिए, टहलना, डायरी लिखना, किसी प्रोजेक्ट पर काम करना या किताबें पढ़ना। दूसरे कॉलम में उन सभी चीजों को लिखें जिनसे आपको डोपामाइन डिटॉक्स के दौरान बचना चाहिए। उदाहरण के लिए, यूट्यूब देखना, ईमेल चेक करना या सोशल मीडिया का उपयोग करना।

ऐसा करने में आपकी मदद के लिए, अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- अगर मैं सिर्फ एक काम करना बंद कर दूं, तो वह कौन सा काम होगा जिससे मेरी एकाग्रता और उत्पादकता में सबसे ज्यादा बढ़ोतरी होगी?
- मुझे अपनी एकाग्रता को सबसे अधिक बढ़ाने के लिए और कौन सी गतिविधि से बचना चाहिए?

जब तक आप अपने उत्तरों से संतुष्ट न हो जाएं, तब तक स्वयं से यह प्रश्न पूछते रहें।

अपनी सूची पूरी करने के बाद, उसे अपनी डेस्क पर या किसी ऐसी जगह पर रखें जहाँ आप उसे देख सकें। यह आपको उन गतिविधियों की याद दिलाती रहेगी जिनसे आपको बचना चाहिए।

चरण #2. घर्षण बढ़ाएँ

सामान्यतः, किसी चीज़ तक पहुँच जितनी कठिन होती है, उसे करने की संभावना उतनी ही कम होती है, और इसका उल्टा भी सच है। इसीलिए आपको अपने वातावरण को इस तरह से पुनर्व्यवस्थित करना चाहिए जिससे अवांछित व्यवहारों में शामिल होना कठिन हो जाए और वांछित व्यवहारों को करना आसान हो जाए।

उन आदतों या गतिविधियों पर गौर करें जिन्हें आप खत्म करना चाहते हैं और खुद से पूछें कि आप उनमें किस तरह की बाधाएँ पैदा कर सकते हैं—जितनी अधिक बाधाएँ होंगी, उतना ही बेहतर होगा:

- अगर आपका फोन आपके लिए सबसे बड़ा ध्यान भटकाने वाला कारक है, तो सभी नोटिफिकेशन हटा दें या उसे एयरप्लेन मोड पर रख दें। या इससे भी बेहतर, उसे बंद करके किसी दूसरे कमरे में रख दें।
- अगर फेसबुक आपके लिए सबसे बड़ा ध्यान भटकाने वाला कारक है, तो जितनी हो सके उतनी नोटिफिकेशन हटा दें और/या न्यूज़फ़ीड इरेडिकेटर (एक गूगल क्रोम एक्सटेंशन) जैसे एप्लिकेशन का उपयोग करें।
- अगर आप घंटों YouTube वीडियो देखते हैं, तो अपने Google Chrome ब्राउज़र में DF Tube इंस्टॉल करें या अपने इंटरनेट ब्राउज़र के लिए इसी तरह का कोई ऐप ढूंढें। इससे सभी सुझाव और नोटिफिकेशन हट जाएंगे। फिर, केवल उन्हीं वीडियो को देखें जो किसी खास मकसद को पूरा करते हों।

घर्षण पैदा करना सुनने में बहुत आसान लग सकता है, लेकिन यह कारगर है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इंसान स्वभाव से आलसी होते हैं। जब तक मजबूर न हों, हम ऊर्जा बर्बाद करना पसंद नहीं करते। अगर आपको अपना फोन लेने के लिए दूसरे कमरे में जाना पड़े (पहला घर्षण) और उसे चालू भी करना पड़े (दूसरा घर्षण), तो आप कुछ समय तक ऐसा करने की संभावना कम ही रखेंगे। जब मैंने अपना इंटरनेट मॉडेम स्टोर रूम में रख दिया, तो उसे वापस लेने के लिए मुझे ये करना पड़ा:

- मेरे अपार्टमेंट से बाहर निकल जाओ (प्रतिक्रिया #1),
- लिफ्ट से चार मंजिल नीचे उतरें (घर्षण #2)।
- मेरे मॉडेम तक पहुँचने के लिए चार दरवाजे (घर्षण #3, #4, #5 और #6) खोलें, और
- क्रियाओं को विपरीत क्रम में दोहराएं (घर्षण #7 से #12 तक)।

यह बहुत बड़ी परेशानी है। चूंकि मैंने अपना मॉडेम स्टोर रूम तक ले जाने में ऊर्जा खर्च की थी, इसलिए मेरा मन इसे तुरंत वापस लेने से कतरा रहा था। यह ऊर्जा की भारी बर्बादी होगी, जो मेरे मन को पसंद नहीं है।

कुल मिलाकर बात यह है कि अवांछित व्यवहारों में शामिल होना जितना मुश्किल बनाया जाए, उतना ही बेहतर है।

इसके विपरीत, अपने इच्छित कार्यों को यथासंभव सहज बनाएं। उदाहरण के लिए, सुबह लिखने में आसानी के लिए, मैं अपना फ़ोन या ईमेल चेक करने से बचता हूँ और अपना वर्ड प्रोसेसर खुला छोड़ देता हूँ। फिर, मैं अक्सर सुकून देने वाला संगीत लगाता हूँ और टाइमर का उपयोग करता हूँ (मुझे 45 मिनट के कार्य सत्र पसंद हैं)। ऐसा करके, मैंने बाधा को दूर कर दिया है और अपने मन को काम करने के लिए तैयार कर लिया है। अगर मैं अचानक संगीत बंद कर दूं, टाइमर रोक दूं और किसी दूसरे काम में लग जाऊं, तो यह बात समझ में नहीं आएगी। मेरा मन इसे ऊर्जा की बर्बादी समझेगा। बेशक, मैं फिर भी काम टाल सकता हूँ, लेकिन बाधा को दूर करने और एक सरल दिनचर्या बनाने से ऐसा करने की संभावना कम हो जाती है।

अब आपकी बारी है। अवांछित व्यवहारों को समाप्त करने के लिए आप किस प्रकार बाधाएँ उत्पन्न कर सकते हैं?

- अपनी "नहीं कर सकते" वाली सूची को देखें। प्रत्येक सूची के आगे, उन विशिष्ट चीजों को लिखें जिन्हें करके आप बाधा उत्पन्न कर सकते हैं।
- फिर, अपनी "कर सकते हैं" वाली सूची को देखें और उन चीजों को लिखें जिन्हें आप घर्षण को दूर करने के लिए कर सकते हैं।

याद रखें, आपका दिमाग आलसी होता है। इसका लाभ उठाएं।

चरण #3 सुबह सबसे पहले शुरू करें

तीसरा और अंतिम चरण बस शुरुआत करना है। मेरा सुझाव है कि आप सुबह उठते ही सबसे पहले शुरू करें, इससे पहले कि आप बहुत ज्यादा उत्तेजित हो जाएं। मैंने देखा है कि अगर मैं जागते ही अपना फोन चेक करता हूं या इंटरनेट का इस्तेमाल करता हूं, तो मेरा ध्यान भटकने की संभावना रहती है।

मैं आपको सुबह की एक नियमित दिनचर्या बनाने की सलाह भी देता हूँ, जिससे आप अपने दिन की शुरुआत सकारात्मकता और दृढ़ संकल्प के साथ कर सकें। लंबे समय में, एक साधारण सुबह की दिनचर्या आपके जीवन में बहुत बड़ा बदलाव ला सकती है।

आपका क्या हाल है? सुबह उठते ही आप सबसे पहले क्या करते हैं? क्या इससे आपको शांत और एकाग्र रहने में मदद मिलती है, या फिर इससे आप अतिउत्तेजित महसूस करते हैं और काम टालने लगते हैं?

अपनी सुबह की दिनचर्या तय करने के लिए, हर सुबह करने लायक दो या तीन आसान काम लिख लें। इन गतिविधियों से आपके डोपामाइन स्तर में कमी आएगी और उम्मीद है कि आप लंबे समय तक इस दिनचर्या का पालन करेंगे। याद रखें कि दिनचर्या से आपका ध्यान केंद्रित होना चाहिए, न कि उत्तेजना। उदाहरण के लिए, आप ये कर सकते हैं:

- ध्यान करो,
- खींचना,
- कुछ सुकून देने वाला संगीत सुनें।
- आज के लिए अपने लक्ष्य लिख लें।
- उन तीन चीजों को लिखिए जिनके लिए आप आभारी हैं, या
- सकारात्मक वाक्यों को दोहराएं।

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी एक्शन गाइड का उपयोग करके, डोपामाइन डिटॉक्स के दौरान (और उसके बाद भी) पालन करने के लिए एक सरल दैनिक दिनचर्या बनाएं।

संक्षेप में, डोपामाइन डिटॉक्स को सफलतापूर्वक लागू करने के लिए आपको निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

1. अपनी सबसे बड़ी लालसाओं और/या ध्यान भटकाने वाली चीजों को पहचानें और उन्हें कागज पर लिख लें। फिर, सुनिश्चित करें कि आप उस कागज को किसी प्रमुख स्थान पर रखें।
2. बाधाएँ उत्पन्न करके अवांछित व्यवहारों में संलग्न होना कठिन बना दें।
3. घर्षण को कम करके वांछित व्यवहारों में संलग्न होना आसान बनाएं।
4. अपने मन को शांत करने और कम उत्तेजना के साथ अपने दिन की शुरुआत करने के लिए एक सरल सुबह की दिनचर्या अपनाएं।

अब तय करें कि आप 48 घंटे, 24 घंटे या आंशिक डिटॉक्स करना चाहते हैं। फिर, उन मुख्य स्रोतों की पहचान करें जिनसे आप डिटॉक्स के दौरान उत्तेजना को दूर करेंगे। 48 घंटे और 24 घंटे के डिटॉक्स के लिए, उत्तेजना के अधिकांश, या हो सके तो सभी स्रोतों को हटाने का प्रयास करें। इंटरनेट से दूर रहें। जुआ न खेलें। टीवी देखना बंद करें। वीडियो गेम खेलना बंद करें। कम चीनी और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से मुक्त हल्का भोजन करें। अपना फोन बंद कर दें, इत्यादि। आंशिक डिटॉक्स के लिए, ध्यान भटकाने वाले अपने सबसे बड़े स्रोतों को हटाने का प्रयास करें।

डोपामाइन डिटॉक्स का अधिकतम लाभ उठाने के लिए कुछ सुझाव

नीचे कुछ ऐसे सुझाव दिए गए हैं जो आपको डोपामाइन डिटॉक्स से मिलने वाले लाभों को अधिकतम करने में मदद करेंगे।

नोट ले लो

डोपामाइन डिटॉक्स के दौरान, मैं आपको नोट्स बनाने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ। अगर आपको बेचैनी महसूस हो, तो उसे लिख लें। अगर आपको फोन देखने या वीडियो देखने की तीव्र इच्छा हो, तो उसे भी लिख लें। इस तरह, आप उत्तेजना के अपने सबसे बड़े स्रोतों को पहचान पाएंगे और अपने मस्तिष्क के काम करने के तरीके के बारे में अधिक जान पाएंगे।

अपने जीवन पर विचार करें

जब हम लगातार व्यस्त और अतिउत्तेजित रहते हैं, तो कभी-कभी हम एक कदम पीछे हटना भूल जाते हैं। हम छोटी-छोटी बातों में उलझकर बड़ी तस्वीर नहीं देख पाते। डोपामाइन डिटॉक्स का उपयोग व्यापक दृष्टिकोण अपनाने के लिए करें। ऐसा करने के लिए:

- अपने लक्ष्यों पर विचार करें। आप किन लक्ष्यों का पीछा कर रहे हैं? क्या वे आपके लिए सही हैं? क्या आप प्रतिदिन उनकी ओर प्रगति कर रहे हैं? और यदि आप जो कर रहे हैं उसे जारी रखते हैं, तो क्या आप उन्हें प्राप्त कर पाएंगे?

- अपने समय का सदुपयोग कैसे कर रहे हैं, इसका आकलन करें। क्या आप वास्तव में प्रतिदिन उत्पादक हैं? क्या आप अपना समय उन चीजों पर व्यतीत करते हैं जो मायने रखती हैं? किन गतिविधियों या परियोजनाओं पर आपको वास्तव में ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है? और किन गतिविधियों को आप बंद करना चाहते हैं?
- आत्मचिंतन कीजिए। क्या आप जीवन में उस मुकाम पर हैं जहाँ आप होना चाहते हैं? खुद को बेहतर बनाने के लिए आप कौन से आंतरिक कार्य कर सकते हैं?

अपनी समस्याओं का समाधान करें

अगर आपको कोई समस्या या चिंता है, तो उसे संभावित समाधानों के साथ लिख लें। अपने विचारों को कागज पर उतारने मात्र से ही आपका मन शांत हो जाता है और आपको स्पष्टता मिलती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मन में अटके विचारों को सुलझाना मुश्किल होता है। आप उन पर बार-बार सोचते रहते हैं। दूसरी ओर, उन्हें लिखने से वे अधिक ठोस हो जाते हैं। इससे आपकी सोच स्पष्ट होती है। अपने विचारों (या चिंताओं) को शब्दों में व्यक्त करके आप उन्हें आसानी से सुलझा सकते हैं।

मैं आपको सलाह देता हूं कि आप एक कलम और कागज लें और ऊपर दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें। उत्तेजक गतिविधियों की अनुपस्थिति में, आप शांत और तनावमुक्त महसूस करेंगे, और इससे आपको गहरी समझ विकसित करने में मदद मिलेगी।

सामान्य तौर पर कहें तो, हर सप्ताह चिंतन के लिए समय निकालना आपके जीवन में बड़ा बदलाव ला सकता है। इससे आप बड़ी गलतियों से बच सकते हैं और आपका काफी समय और ऊर्जा बच सकती है। इसलिए, व्यस्तता को अपने जीवन पर चिंतन करने से बचने का बहाना न बनने दें।

अपने डर को पहचानें

अंततः, उत्तेजना की हमारी निरंतर खोज अक्सर हमारे डर को छिपाने का एक प्रयास होती है। व्यस्त रहने से हम अप्रिय भावनाओं और अपने बारे में डरावनी सच्चाइयों का सामना करने से बच पाते हैं। इसलिए, यदि आप कुछ निराशाजनक विचारों या अंतर्निहित भय को महसूस करते हैं, तो उन्हें भी लिख लें।

भाग V

काम करना (और टालमटोल पर काबू पाना)

डोपामाइन डिटॉक्स का एक मुख्य लक्ष्य उत्तेजना के स्तर को कम करना है ताकि आप महत्वपूर्ण कार्यों पर काम करने के लिए अधिक प्रेरित महसूस करें। इस भाग में, हम देखेंगे कि आप अपनी गति को बनाए रखने और टालमटोल करने की प्रवृत्ति पर काबू पाने के लिए क्या कर सकते हैं।

अपने दिन की योजना बनाएं

अपने दिन को सुनियोजित बनाना उत्पादकता बढ़ाने का एक कारगर तरीका है। जब आप हर दिन यह तय करने के लिए समय निकालते हैं कि आप क्या करना चाहते हैं, तो ध्यान भटकने का खतरा कम हो जाता है। इसलिए, आप जितना अधिक सुनियोजित होंगे, उतना ही बेहतर होगा।

निम्नलिखित कारणों से अपने दिन की योजना बनाना महत्वपूर्ण है:

- इससे आपको यह स्पष्ट करने का अवसर मिलता है कि कौन से कार्य महत्वपूर्ण हैं और कौन से नहीं।
- इससे दिनभर के दौरान आपका ध्यान भटकने की संभावना कम हो जाती है। क्योंकि आपको पता होता है कि आपको क्या करना है, आप बिना किसी रुकावट के एक काम से दूसरे काम पर आसानी से जा सकते हैं।
- आप तनाव कम महसूस करेंगे और स्थिति पर आपका अधिक नियंत्रण होगा। अपने परिवेश पर प्रतिक्रिया करने और उससे विचलित होने के बजाय, आप सक्रिय रूप से अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ेंगे।

अपने दिन की योजना कैसे बनाएं

दिन की योजना बनाने के लिए आपको महंगे उपकरणों की आवश्यकता नहीं है। इसके बजाय, आप एक ऐसी तकनीक का उपयोग कर सकते हैं जिसे बहुत से लोग भूल चुके हैं - कलम और कागज। बस कुछ महत्वपूर्ण कार्यों को लिख लें जिन्हें आपको आज पूरा करना है। तीन से पांच कार्य आदर्श रहेंगे। उन्हें महत्व के क्रम में व्यवस्थित करें और अपने पहले कार्य पर काम करना शुरू करें। इसे पूरा करने के बाद, अगले कार्य पर आगे बढ़ें। इस प्रक्रिया को तब तक दोहराएं जब तक कि आपकी सूची में सभी कार्य पूरे न हो जाएं।

अब, कुछ बातों पर विचार करना आवश्यक है:

सुनिश्चित करें कि ये वे प्रमुख कार्य हैं जो प्रगति को गति प्रदान करते हैं। अपने प्रमुख कार्यों की पहचान करने में सहायता के लिए, आप स्वयं से निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकते हैं:

अगर मुझे आज सिर्फ एक ही काम पूरा करने का मौका मिले, तो वह कौन सा काम होगा जिसका सबसे ज्यादा असर होगा?

अगर आपको अब भी संदेह है, तो खुद से यह सवाल पूछें:

अगर मुझे एक महीने की छुट्टी लेने से पहले आज सिर्फ एक काम पूरा करने का मौका मिले, तो वह काम क्या होगा?

आप देखेंगे कि आपके सबसे महत्वपूर्ण कार्य अक्सर वही होते हैं जिन्हें आप सबसे कम करना चाहते हैं। शायद, ऐसा इसलिए है क्योंकि वे चुनौतीपूर्ण हैं। शायद, आपको पता नहीं है कि शुरुआत कहाँ से करें। या, शायद, वे उबाऊ हैं। लेकिन डोपामाइन डिटॉक्स इन कार्यों को निपटाने में आसान बनाने में मदद करेगा।

ध्यान दें कि आप साप्ताहिक, त्रैमासिक, मासिक और वार्षिक लक्ष्य निर्धारित करने के लिए भी इसी विधि का उपयोग कर सकते हैं। मैं आपको एक दीर्घकालिक योजना बनाने की भी सलाह देता हूँ। यह पाँच या दस साल की योजना हो सकती है। बेशक, यह एकदम सही नहीं होगी, लेकिन दिशा का अंदाजा होने मात्र से ही बहुत फर्क पड़ेगा।

अल्पकालिक लक्ष्य निर्धारित करने के लिए, दीर्घकालिक लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए आपको क्या करना होगा, इसकी योजना बनाएं। उदाहरण के लिए, यदि मैं अगले नब्बे दिनों में एक पुस्तक लिखना चाहता हूँ, तो एक लक्ष्य रूपरेखा तैयार करना हो सकता है। दूसरा लक्ष्य पहला मसौदा पूरा करना हो सकता है। और इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, मैं प्रतिदिन शब्दों की एक निश्चित संख्या निर्धारित कर सकता हूँ।

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी कार्य मार्गदर्शिका या कागज की एक अलग शीट का उपयोग करके, अपने दैनिक और साप्ताहिक लक्ष्यों को लिख लें।

हर सुबह करने के लिए एक मुख्य कार्य निर्धारित करें।

उत्पादकता पर हजारों किताबें मौजूद हैं, लेकिन उनमें से कुछ ही सिद्धांत मायने रखते हैं। मेरा मानना है कि सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत यह है कि आप अपने मुख्य कार्य की पहचान करें और सुबह उठते ही सबसे पहले उसे निपटाएं—और इसे लगातार करते रहें।

भले ही आपके पास कामों की एक अंतहीन सूची हो, फिर भी कुछ ऐसे महत्वपूर्ण कार्य होते हैं जिन्हें पूरा करने से आपकी उत्पादकता में जबरदस्त वृद्धि होगी। जब तक आप उन्हें पूरा नहीं कर लेते, तब तक बाकी सब कुछ मायने नहीं रखता।

उत्पादकता की कुंजी को तीन शब्दों में सारांशित किया जा सकता है:

1. केंद्र,
2. संगति, और

3. प्रभाव।

1. एकाग्रता का अर्थ है अपने कार्यों पर काम करते समय अपनी एकाग्रता बनाए रखने और ध्यान भटकाने या टालमटोल करने से बचने की आपकी क्षमता।

2. निरंतरता का अर्थ है अपने प्रमुख कार्यों पर प्रतिदिन, सप्ताह दर सप्ताह, महीने दर महीने और वर्ष दर वर्ष काम करने की आदत विकसित करना।

3. प्रभाव का अर्थ है अपने प्रमुख कार्यों (वे कार्य जिनका आपकी दीर्घकालिक सफलता पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है) की पहचान करना और उन पर यथासंभव बार-बार काम करना।

उत्पादकता को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है कि आप अपने सबसे प्रभावशाली कार्यों पर लगातार ध्यान केंद्रित करें।

अब आइए देखते हैं कि आप हर दिन अपने सबसे महत्वपूर्ण कार्य पर ध्यान केंद्रित रखने के लिए विशेष रूप से क्या कर सकते हैं।

सटीक फोकस विकसित करें

अपनी उत्पादकता बढ़ाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक है एकाग्रता की तीव्र क्षमता विकसित करना। प्रतिदिन केवल पैंतालीस मिनट तक अपने मुख्य कार्यों पर लगातार ध्यान केंद्रित करके, आप किसी भी अन्य कार्य की तुलना में कहीं अधिक प्रगति कर सकते हैं।

इस खंड में, हम उन विशिष्ट चीजों पर चर्चा करेंगे जिन्हें आप अपनी एकाग्रता बढ़ाने और प्रतिदिन अपने प्रमुख कार्यों को पूरा करने के लिए कर सकते हैं।

1. प्रतिदिन एक ही स्थान पर, एक ही समय पर रहें

जैसा कि हमने पहले बताया, एक सरल दैनिक दिनचर्या आपके मन को तैयार करने में मदद करेगी, आपको अधिक नियंत्रण का अनुभव कराएगी और आपकी उत्तेजना को कम करेगी। परिणामस्वरूप, काम शुरू करना आसान हो जाएगा।

अपनी दिनचर्या को मजबूत बनाने का एक तरीका यह है कि आप हर दिन एक ही समय पर एक ही जगह पर रहें। प्रसिद्ध लेखक स्टीफन किंग हर दिन एक ही समय पर अपनी डेस्क पर बैठकर लिखते हैं। वे प्रेरणा का इंतजार नहीं करते। बल्कि, वे लिखना शुरू कर देते हैं, यह जानते हुए कि जैसे-जैसे वे अपने काम में लीन होते जाएंगे, प्रेरणा अपने आप आ जाएगी। आप भी ऐसा ही करें। एक समय और जगह चुनें जहाँ आप हर दिन अपने मुख्य कार्यों को निपटाएंगे। फिर, एक-एक दिन करके इसका अभ्यास करें, और धीरे-धीरे आप अपनी नियमितता और एकाग्रता विकसित कर लेंगे।

याद रखें, उत्पादकता का अर्थ है अपने सबसे महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करना और उन्हें लगातार करते रहना।

आपका क्या ख्याल है? जब आप अपने सबसे महत्वपूर्ण काम के लिए समय निकालेंगे, तब आप कहाँ होंगे और कब से शुरू करेंगे?

2. एक ट्रिगर चुनें

अपनी दिनचर्या बनाते समय, एक विशिष्ट प्रेरणा चुनें। यह चाय बनाना और अपनी डेस्क पर बैठना हो सकता है। या फिर ध्यान सत्र पूरा करना भी हो सकता है। ऐसी प्रेरणा चुनें जो आपके मन को शांत करने में सहायक हो। जब आप शांत होंगे, तो काम शुरू करना आपके लिए आसान हो जाएगा।

आपका क्या ख्याल है? कौन सी गतिविधि आपकी दिनचर्या को नई ऊर्जा दे सकती है?

3. शुरुआत करें

एक बार जब आप अपनी दिनचर्या बना लें और अपने प्रेरणा स्रोत को पहचान लें, तो काम शुरू कर दें। अगर आप कुछ मिनटों के लिए भी अपने काम पर लग जाते हैं, तो संभावना है कि आपको आगे बढ़ने के लिए पर्याप्त गति मिल जाएगी। आप शायद फ्लो का अनुभव भी कर सकते हैं। (मनोवैज्ञानिक मिहाली सिसेंटमिहाली द्वारा नामित, "फ्लो" एक ऐसी मानसिक अवस्था है जिसमें आप किसी गतिविधि में इतने मग्न हो जाते हैं कि आप अति-केंद्रित हो जाते हैं, साथ ही आपको एक अंतर्निहित आनंद का अनुभव होता है)। फिर से, आप जितने अधिक शांत रहेंगे, ध्यान केंद्रित करना उतना ही आसान होगा। इसलिए, बस शुरू कर दें और अपने काम को पूरी तरह से पूरा करने की चिंता न करें। अगर आप प्रेरित या रचनात्मक महसूस नहीं कर रहे हैं तो कोई बात नहीं, काम करने से प्रेरणा मिलेगी और आपकी रचनात्मकता को बढ़ावा मिलेगा।

4. ध्यान भटकाने वाली चीजों को दूर करें

काम करते समय, सभी तरह के व्यवधानों को दूर रखें। अपने फ़ोन की सूचनाएँ बंद कर दें, सोशल मीडिया से दूर रहें और इंटरनेट का उपयोग तब तक न करें जब तक कि यह किसी विशेष शोध कार्य के लिए आवश्यक न हो। इसके अलावा, दूसरों से कहें कि वे आपको परेशान न करें। आप जितना अधिक व्यवधान-मुक्त होकर काम करने का अभ्यास करेंगे, आपकी एकाग्रता उतनी ही मजबूत होती जाएगी।

5. बिना किसी रुकावट के काम करें

अब जब आपने ध्यान भटकाने वाली चीजों को हटा दिया है, तो बिना किसी रुकावट के लगातार काम करें। मैं अधिकतम 45 मिनट तक गहन कार्य करने की सलाह देता हूँ। यदि आप कई सत्रों में काम करना चाहते हैं, तो प्रत्येक सत्र के बीच पाँच से दस मिनट का ब्रेक लें।

ऊपर बताए गए पाँच चरणों का पालन करने से आपकी एकाग्रता बढ़ेगी और उत्पादकता में वृद्धि होगी। साथ ही, जैसे-जैसे आप काम टालना कम करेंगे, आप बेहतर महसूस करेंगे, जिसका आपके जीवन के अन्य क्षेत्रों पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

तेजतर्रार एकाग्रता विकसित करने के बारे में अधिक जानने के लिए, इस श्रृंखला की तीसरी पुस्तक, पावरफुल फोकस देखें।

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी एक्शन गाइड का उपयोग करते हुए, सटीक फोकस विकसित करने के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करें:

1. यह तय करें कि आप अपने मुख्य कार्यों पर किस समय ध्यान केंद्रित करेंगे। फिर, सुनिश्चित करें कि आप हर दिन एक ही समय पर एक ही स्थान पर मौजूद रहें।
2. अपनी सुबह की दिनचर्या की शुरुआत का संकेत देने के लिए एक विशिष्ट ट्रिगर चुनें।
3. बस शुरू कर दीजिए। जब आप कुछ मिनटों के लिए अपने कार्यों पर काम करेंगे, तो आप काम में पूरी तरह से रम जाएंगे और लंबे समय तक काम करते रहेंगे।
4. सभी प्रकार के व्यवधानों (फोन नोटिफिकेशन, इंटरनेट इत्यादि) को दूर करें, और
5. अंत में, बिना किसी रुकावट के काम करें। लक्ष्य रखें कि आप लगातार पैंतालीस मिनट तक काम पूरा कर सकें।

खुले सिस्टमों से सावधान रहें

जिन गतिविधियों से ध्यान भटकने की सबसे अधिक संभावना होती है, वे आमतौर पर एक खुली प्रणाली का हिस्सा होती हैं।

ओपन सिस्टम क्या है?

एक ओपन सिस्टम सरल शब्दों में कहें तो एक ऐसा एप्लिकेशन या स्थिति है जो आपको बाहरी उत्तेजनाओं की निरंतर और कभी न खत्म होने वाली आपूर्ति प्रदान करता है। इसके कुछ उदाहरण ईमेल, फेसबुक, यूट्यूब और, अधिक व्यापक रूप से, संपूर्ण इंटरनेट हैं।

जब भी आप किसी खुले सिस्टम में प्रवेश करते हैं, तो आप अतिउत्तेजित होने के जोखिम में होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप सुबह उठते ही सबसे पहले फेसबुक चेक करते हैं, तो आप खुद को निम्न स्थिति में पा सकते हैं:

- बिना किसी कारण के अपने न्यूज़फ़ीड को स्क्रॉल करना,
- एक के बाद एक वीडियो देखते हुए, या
- किसी मित्र को संदेश भेजना और उससे लंबी बातचीत शुरू करना।

जब आप आखिरकार फेसबुक बंद कर देंगे, तो आप खुद को इतना उत्तेजित महसूस कर सकते हैं कि आपको काम शुरू करने में ही परेशानी होगी।

इसीलिए आपको खुले सिस्टम में प्रवेश करने से बचना चाहिए और ऐसा करने पर होने वाले जोखिम को समझना चाहिए। खुले सिस्टम में कोई अंत नहीं होता, कोई ऐसा बिंदु नहीं होता जहाँ आप कभी काम खत्म कर सकें, और ध्यान भटकने के लगभग अनगिनत तरीके होते हैं। परिणामस्वरूप, आप हर दिन घंटों समय बर्बाद कर सकते हैं। संक्षेप में, खुले सिस्टम ध्यान भटकाते हैं। इसके बजाय, आपको बंद सिस्टम बनाने का प्रयास करना चाहिए।

बंद प्रणालियाँ क्या होती हैं?

ये ऐसी प्रणालियाँ हैं जिनमें ध्यान भटकाने वाली चीज़ों की गुंजाइश बहुत कम या बिल्कुल नहीं होती। परिणामस्वरूप, ये आपको अपने कार्य पर—और केवल उसी पर—ध्यान केंद्रित करने के लिए बाध्य करती हैं। इसके कुछ उदाहरण हैं एक्सेल स्प्रेडशीट, वर्ड डॉक्यूमेंट या पॉवरपॉइंट प्रेजेंटेशन।

आजकल, मैं अपने कंप्यूटर पर कुछ भी करने से पहले, जिस किताब पर मैं अभी काम कर रहा हूँ, उसकी फाइल खोलने की कोशिश करता हूँ। मैं अपना फोन भी नहीं देखता। दूसरे शब्दों में, मैं अपने दिन की शुरुआत एक बंद सिस्टम से करता हूँ, और मैं आपको भी ऐसा ही करने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ।

जब आप अपने कार्यदिवस की शुरुआत एक बंद प्रणाली से करते हैं, तो आप अत्यधिक उत्तेजना से बच सकते हैं, जिससे चुनौतीपूर्ण कार्यों पर काम करना आपके लिए आसान हो जाएगा। और ऐसा हर दिन करने से आप बेहतर महसूस करेंगे और और भी अधिक कार्यों पर काम करना चाहेंगे। इसलिए, शायद टालमटोल पर काबू पाने और अधिक उत्पादक बनने का सबसे बड़ा रहस्य अपने दिन की शुरुआत एक बंद प्रणाली से करना है। इस तरह, आप अनगिनत विकर्षणों से बच सकते हैं।

याद रखें, सुबह सबसे पहले आप जो करते हैं, वह आपकी सोच से कहीं अधिक महत्वपूर्ण होता है। एक छोटा सा निर्णय भी आपकी दिनभर की उत्पादकता पर बड़ा प्रभाव डाल सकता है।

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी कार्य मार्गदर्शिका का उपयोग करते हुए, उन कुछ खुली प्रणालियों के उदाहरण लिखें जो आपका ध्यान भटकाती हैं। फिर, एक ऐसी बंद प्रणाली लिखें जिसे आप अपनी उत्पादकता बढ़ाने के लिए लागू कर सकते हैं।

भाग VI

डोपामाइन रिलैप्स से बचना

बधाई हो! आपने अभी-अभी डोपामाइन डिटॉक्स पूरा किया है और मुझे यकीन है कि अब आप बहुत अधिक तनावमुक्त और अपने दिन पर कहीं अधिक नियंत्रण महसूस कर रहे होंगे। लेकिन आगे क्या?

अगर आप सावधान नहीं रहे, तो आप निश्चित रूप से पुरानी आदत में वापस फंस जाएंगे। पुरानी आदतें आसानी से नहीं छूटतीं। इसीलिए, इस भाग में हम कुछ ऐसे खास उपाय बताएंगे जिनसे आप उत्तेजना के इस अंतहीन चक्र में वापस जाने से बच सकते हैं।

आएँ शुरू करें।

1. जब आप दोबारा नशे की लत में पड़ने लगें तो सावधान रहें।

आत्म-जागरूकता स्थायी परिवर्तन की कुंजी है। पुरानी आदतों में वापस लौटने से बचने या उन्हें सीमित करने का पहला कदम यह पहचानना है कि आप कब अति-उत्तेजित हो रहे हैं। जब आपको किसी महत्वपूर्ण कार्य पर काम करने में कठिनाई हो, तो एक पल के लिए रुकें। फिर, अपनी दैनिक दिनचर्या के प्रति पुनः प्रतिबद्ध हों।

सच तो यह है कि कुछ दिनों, हफ्तों या महीनों के बाद आप शायद फिर से उसी स्थिति में लौट आएंगे। और यह बिल्कुल सामान्य है। मैं खुद को ऐसे दौर से गुजरता हुआ पाता हूं जब मैं अत्यधिक केंद्रित होता हूं, और फिर ऐसे दौर से भी गुजरता हूं जब मैं बेचैन और इतना उत्तेजित महसूस करता हूं कि मुझे कोई भी काम पूरा करने में मुश्किल होती है।

2. अपने और अपने मन के बीच के संघर्ष को समझें।

जब ऐसा आपके साथ हो, तो सबसे ज़रूरी है इसे स्वीकार करना और अपराधबोध से बचना। खुद को कोसने से आपको एक सफल दिनचर्या बनाने में मदद नहीं मिलेगी। इससे तो स्थिति और बिगड़ जाएगी। इसलिए, इस बारे में ज़्यादा न सोचें। खुद को दोषी या शर्मिंदा महसूस न करें। बस अपनी दिनचर्या फिर से शुरू करें और एक-एक दिन करके आगे बढ़ें।

3. यह समझ लें कि पूरी दुनिया आपके खिलाफ है।

आज की दुनिया में, ध्यान केंद्रित रखना बेहद मुश्किल हो गया है। इसका कारण यह है कि हर कोई हमारा ध्यान अपनी ओर खींचने की होड़ में लगा है। और मैं सिर्फ परिवार के सदस्यों, दोस्तों या सहकर्मियों की बात नहीं कर रहा हूँ। मैं विपणनकर्ताओं, यूट्यूबरों और ब्लॉगरों की भी बात कर रहा हूँ। आजकल, लोगों का ध्यान आकर्षित करने की क्षमता कई कंपनियों के लिए आय के सबसे बड़े स्रोतों में से एक है। संक्षेप में,

आपका ध्यान बहुत मूल्यवान है, यही कारण है कि YouTube, Facebook और Instagram आपको अपनी स्क्रीन से बांधे रखने के लिए हर संभव प्रयास करते हैं।

हालांकि, आपका ध्यान केंद्रित करना भी आपके लिए बहुत मायने रखता है।

जब आप अपना ध्यान वापस केंद्रित करते हैं और इसका उपयोग अपने सबसे बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए करते हैं, तो आप अपने जीवन को पूरी तरह से बदल सकते हैं। आप अपना ध्यान उत्कृष्ट कार्यों पर लगाकर अधिक धन कमा सकते हैं, और इसे अधिक सार्थक गतिविधियों (जैसे परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना या अपने पसंदीदा शौक में संलग्न होना) की ओर मोड़कर अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

मेरा मतलब यह है कि दुनिया आपके खिलाफ काम कर रही है। हमेशा कोई न कोई आपका ध्यान भटकाने की कोशिश करेगा। ऐसे में आपके पास दो विकल्प हैं। आप आदतें और प्रणालियाँ बनाकर अपनी एकाग्रता को बचा सकते हैं, या फिर आप अप्रस्तुत रह सकते हैं और किसी को भी उन महत्वपूर्ण कामों से आपका ध्यान भटकाने दे सकते हैं जो आपको अपने समय का सदुपयोग करके करने चाहिए।

आप कौन सा विकल्प चुनेंगे?

4. आकस्मिक योजना तैयार करें

पुरानी आदतों में वापस लौटने से बचने का एक कारगर तरीका है आकस्मिक योजना बनाना। इसके लिए, उन सभी तरीकों के बारे में सोचें जिनसे आपका ध्यान भटक सकता है और आप अपनी पुरानी आदतों पर लौट सकते हैं, और एक आकस्मिक योजना बनाकर उनसे बचाव करें।

तो, ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपको दोबारा उसी आदत में पड़ने के लिए प्रेरित कर सकती हैं?

उदाहरण के लिए, अगर मैं सुबह उठते ही सबसे पहले अपना फोन चेक करूँ, तो शायद मैं एक के बाद एक कई चीजों में उलझता रहूँगा। मैं फेसबुक चेक करूँगा, फिर शायद किसी मैसेज का जवाब दूँगा। हो सकता है उस मैसेज से मुझे कुछ और काम याद आ जाए या कोई नया विचार आ जाए। अचानक मेरा दिमाग बेचैन हो जाएगा और मुझे आज सुबह न लिखने के कई अच्छे बहाने मिल जाएँगे।

अपनी आकस्मिक योजना बनाने के लिए:

- उन सभी गतिविधियों पर विचार करें जिनसे ध्यान भटकने की सबसे अधिक संभावना है। उन्हें पहचानने के लिए, पहले बनाई गई "नहीं कर सकते" वाली सूची को दोबारा देखें।
- सबसे खराब स्थितियों की कल्पना करें। ऐसी कौन सी बातें हो सकती हैं जिनसे आपका ध्यान भटक सकता है और आप अपनी सुबह की दिनचर्या करना बंद कर सकते हैं? अपनी कार्य मार्गदर्शिका का उपयोग करके, उन सभी सबसे खराब स्थितियों को लिख लें जिनके बारे में आप सोच सकते हैं।

- खुद को मानसिक रूप से तैयार करें। कल्पना कीजिए कि आप इन परिस्थितियों से गुजर रहे हैं। आपकी प्रतिक्रिया कैसी होगी? अब, आप कैसी प्रतिक्रिया देना चाहेंगे? इन परिस्थितियों से निपटने के लिए सर्वोत्तम संभव तरीके की कल्पना कीजिए।

5. एक टिकाऊ प्रणाली स्थापित करें

उत्तेजना के स्तर को कम करने की कुंजी एक सरल और टिकाऊ प्रणाली को लागू करना है। इस प्रणाली में जरूरी नहीं कि सभी विकर्षणों से पूरी तरह से दूरी बनाना शामिल हो, लेकिन इसमें ऐसी आदतें विकसित करना आवश्यक है जो आपको ध्यान केंद्रित रखने में मदद करेंगी।

इसलिए, जैसा कि हमने पहले भी देखा है, सुनिश्चित करें कि आपके पास एक सरल दैनिक दिनचर्या हो जिसका आप लगातार पालन कर सकें।

6. वर्तमान समय के न्यूरोट्रांसमीटरों को विकसित करें।

अतिउत्तेजना से बचने के लिए, "वर्तमान क्षण" वाले न्यूरोट्रांसमीटरों को विकसित करें, जिनमें एंडोर्फिन, ऑक्सीटोसिन या सेरोटोनिन शामिल हैं। ये न्यूरोट्रांसमीटर डोपामाइन न्यूरोट्रांसमीटरों के विपरीत होते हैं, क्योंकि ये आपको शांत और अधिक जागरूक महसूस कराते हैं। इन न्यूरोट्रांसमीटरों को सक्रिय करने के लिए, ऐसी गतिविधियों को शामिल करें जो आपको वर्तमान में स्थिर रखें, जैसे:

- ध्यान। कुछ मिनटों के लिए भी ध्यान करने से आप वर्तमान क्षण में अधिक तल्लीन रहना सीख सकते हैं। इसके लिए, अपनी आँखें बंद करें और अपना ध्यान अपनी साँसों पर केंद्रित करें। आप अपनी पाँचों इंद्रियों में से किसी एक पर भी ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। फिर, दूसरी इंद्रिय पर ध्यान दें, और इसी तरह आगे बढ़ते रहें। ध्यान करने का कोई गलत तरीका नहीं होता। शुरुआती लोगों के लिए ध्यान की किताबें खोजें, ऑनलाइन ध्यान के वीडियो देखें, या बस प्रयोग करके देखें कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या काम करता है।
- स्ट्रेचिंग। स्ट्रेचिंग करने से आपका शरीर स्वतः ही शिथिल हो जाता है और आपकी सांसें धीमी हो जाती हैं, जिससे आप शांत और अधिक जागरूक महसूस करते हैं।
- ध्यान। इसका अर्थ है अपने भीतर और अपने आसपास हो रही गतिविधियों के प्रति जागरूक रहना। ध्यान का अभ्यास करने के कई तरीके हैं। उदाहरण के लिए, आप धीरे-धीरे भोजन करते हुए प्रत्येक स्वाद या बनावट पर ध्यान दे सकते हैं। या आप अपना ध्यान अपने शरीर पर केंद्रित कर सिर से लेकर पैर तक होने वाली सभी संवेदनाओं को महसूस कर सकते हैं। आप घर के काम या कार्यालय से संबंधित कार्यों को करते समय भी यथासंभव सचेत रहने का अभ्यास कर सकते हैं।
- ध्यानमग्न होकर टहलना। जब आप टहलने जाते हैं, तो आप कितने सचेत रहते हैं? क्या आपको पक्षियों का चहचहाना सुनाई देता है? क्या आपको अपने चेहरे पर हवा का झोंका महसूस होता है? क्या आप बादलों की आकृति पर ध्यान देते हैं? अक्सर लोग अपने अगले काम के बारे में सोचते हुए या जीवन की समस्याओं की चिंता करते हुए अपने विचारों में उलझ जाते हैं। उनकी तरह मत बनिए। अगली बार जब आप टहलने जाएं, तो अपने आस-पास की चीजों को ऐसे देखें जैसे आप उन्हें पहली बार देख रहे हों। अपनी हर इंद्रिय पर ध्यान केंद्रित

करें। ऐसी चीजें देखें जो आपने पहले कभी नहीं देखीं। ऐसी आवाजें सुनें जो आपने पहले कभी नहीं सुनीं। ऐसी सुगंध सूंघें जो आपने पहले कभी नहीं सूँघीं। ऐसे शारीरिक अहसासों का अनुभव करें जो आपने पहले कभी महसूस नहीं किए। सचेत रहें!

- गहन सामाजिक मेलजोल। अन्य मनुष्यों के साथ बातचीत करने से ऑक्सीटोसिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर सक्रिय होते हैं, जिसे कभी-कभी "प्रेम हार्मोन" भी कहा जाता है। आप जितना अधिक समय दूसरों के साथ बिताएंगे, उतना ही अधिक आप उनसे जुड़ पाएंगे और एक सुखद जुड़ाव का अनुभव कर पाएंगे। इसलिए, अपने प्रियजनों के साथ पर्याप्त समय अवश्य बिताएं।
- ऊब। कुछ न करने का अभ्यास उत्तेजना के स्तर को कम करने का एक अच्छा तरीका है। हमारा मन लगातार कुछ न कुछ करना चाहता है। कुछ पल के लिए, कुछ न करने में सहज महसूस करें। बैठें और चीजों को देखें, चुपचाप भोजन करें या बिना किसी विशेष उद्देश्य या गंतव्य के टहलें।

ऊपर बताई गई कुछ गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करके आप दिन भर शांत और एकाग्र रहेंगे। इसके परिणामस्वरूप, आप अति-उत्तेजित होने के जोखिम को कम कर सकेंगे।

आपका क्या विचार है? आप अपनी दैनिक दिनचर्या में कौन-कौन सी गतिविधियाँ शामिल कर सकते हैं?

* * *

कार्यवाही चरण

अपनी कार्य मार्गदर्शिका का उपयोग करते हुए, कम से कम एक ऐसी गतिविधि लिखें जिसे आप शांत और एकाग्र रहने के लिए हर दिन कर सकते हैं।

30 दिन की चुनौती के लिए प्रतिबद्ध हों।

डोपामाइन डिटॉक्स से लाभ उठाने के लिए, मैं आपको अगले तीस दिनों तक एक सरल दैनिक दिनचर्या अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ। इसे एक तीस-दिवसीय चुनौती के रूप में देखें। इससे आपको डोपामाइन डिटॉक्स पूरा होते ही अपनी पुरानी आदतों पर वापस लौटने से बचने में मदद मिलेगी।

इसके अलावा, आप एकाग्रता और उत्पादकता के उच्च स्तर की ओर अपनी यात्रा जारी रखते हुए श्रृंखला की अन्य पुस्तकें भी पढ़ सकते हैं। श्रृंखला की प्रत्येक अगली पुस्तक आपको मात्र सात दिनों में एक महत्वपूर्ण कौशल विकसित करने में मदद करेगी।

• पुस्तक 2, 'तत्काल कार्रवाई' में, आप जानेंगे कि टालमटोल की आदत पर कैसे काबू पाया जाए।

• पुस्तक 3, पावरफुल फोकस में, आप स्पष्टता प्राप्त करना और लेजर-शार्प फोकस विकसित करना सीखेंगे।

• पुस्तक 4, रणनीतिक मानसिकता में, आप अपने आलोचनात्मक सोच कौशल को निखारेंगे और एक स्पष्ट रणनीति विकसित करेंगे जो आपकी उत्पादकता को तेजी से बढ़ाने में मदद करेगी।

निष्कर्ष

आप चाहें तो अपने ध्यान को नियंत्रित कर सकते हैं, या फिर किसी और को इसे छीनने दे सकते हैं। जब आप उन अत्यधिक उत्तेजक गतिविधियों से बचना सीख जाते हैं जो आपकी शांत और एकाग्र रहने की क्षमता को नष्ट कर देती हैं, तो आप पाएंगे कि आप अपने प्रमुख कार्यों को पहले से कहीं अधिक आसानी से पूरा करने में सक्षम हैं। डोपामाइन डिटॉक्स से गुजरने से आपको उत्तेजना का स्तर कम करने और अपने प्रमुख कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी।

याद रखें कि उत्साह और संतुष्टि एक ही चीज़ नहीं हैं। जैसे-जैसे आप बाहरी उत्तेजनाओं को दूर करना और खुद को अपने काम, शौक या रिश्तों में पूरी तरह से लीन करना सीखेंगे, आपको संतुष्टि का गहरा अनुभव होगा और आप बेहतर महसूस करेंगे। आप अधिक उत्पादक भी बनेंगे और अपने कई लक्ष्यों और सपनों को पूरा कर पाएंगे।

इसलिए, अपने परिवेश को अपने मस्तिष्क पर हावी होने देना बंद करें और इसके बजाय उस पर अपना नियंत्रण पुनः प्राप्त करें। यही स्वस्थ और उत्पादक जीवन की कुंजी है।

लेखकों की अन्य पुस्तकें:

अपनी सीमाओं को तोड़ें: बंधनों से मुक्त हों और अपनी वास्तविक क्षमता को प्राप्त करें

लक्ष्य निर्धारण: जीवन बदलने वाले लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए संपूर्ण मार्गदर्शिका

आदतें जो स्थायी हों: हमेशा के लिए स्थायी आदतें बनाने के लिए संपूर्ण मार्गदर्शिका

अपनी मान्यताओं पर महारत हासिल करें: खुद पर संदेह करना बंद करने और अटूट आत्मविश्वास बनाने के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका

अपनी नियति पर नियंत्रण रखें: अपनी कहानी को फिर से लिखने और मनचाहा व्यक्ति बनने के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका

अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखें: नकारात्मकता पर काबू पाने और अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका

अपने लक्ष्य पर महारत हासिल करें: अगली चीज के पीछे भागने के बजाय, जो मायने रखता है उस पर ध्यान केंद्रित करने के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका, जब तक कि वह काम पूरा न हो जाए

अपनी प्रेरणा पर महारत हासिल करें: खुद को अवरोध से मुक्त करने, गति बनाने और दीर्घकालिक प्रेरणा बनाए रखने के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका

सफलता पर महारत हासिल करें: आंतरिक आत्मविश्वास विकसित करने और वास्तविक सफलता प्राप्त करने के लिए कालातीत सिद्धांत

अपनी सोच पर महारत हासिल करें: वास्तविकता के साथ तालमेल बिठाने और वास्तविक दुनिया में ठोस परिणाम प्राप्त करने के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका

प्रोडक्टिविटी बीस्ट: काम पूरा करने के लिए एक अपरंपरागत मार्गदर्शिका

महानता का घोषणापत्र: अपने डर पर काबू पाएं और जो आप वास्तव में चाहते हैं उसे प्राप्त करें

एक ही लक्ष्य: लक्ष्य निर्धारण की कला में महारत हासिल करें, अपनी आंतरिक चुनौतियों पर विजय प्राप्त करें और असाधारण परिणाम प्राप्त करें।

द पैशन मैनिफेस्टो: चूहा दौड़ से बाहर निकलें, अपने जुनून को उजागर करें और एक ऐसा करियर और जीवन बनाएं जिसे आप पसंद करते हैं।

एक सफल अंतर्मुखी व्यक्ति: अंतर्मुखता के उपहार को अपनाएं और वह जीवन जिएं जो आपके लिए बना है।

अल्टीमेट गोल सेटिंग प्लानर: 90 दिनों या उससे कम समय में अजेय लक्ष्य प्राप्तिकर्ता बनें

स्वयं को उन्नत बनाएं: अपनी मानसिकता को बदलने, अपनी आदतों को सुधारने और अपने जीवन को बदलने के लिए सरल रणनीतियाँ

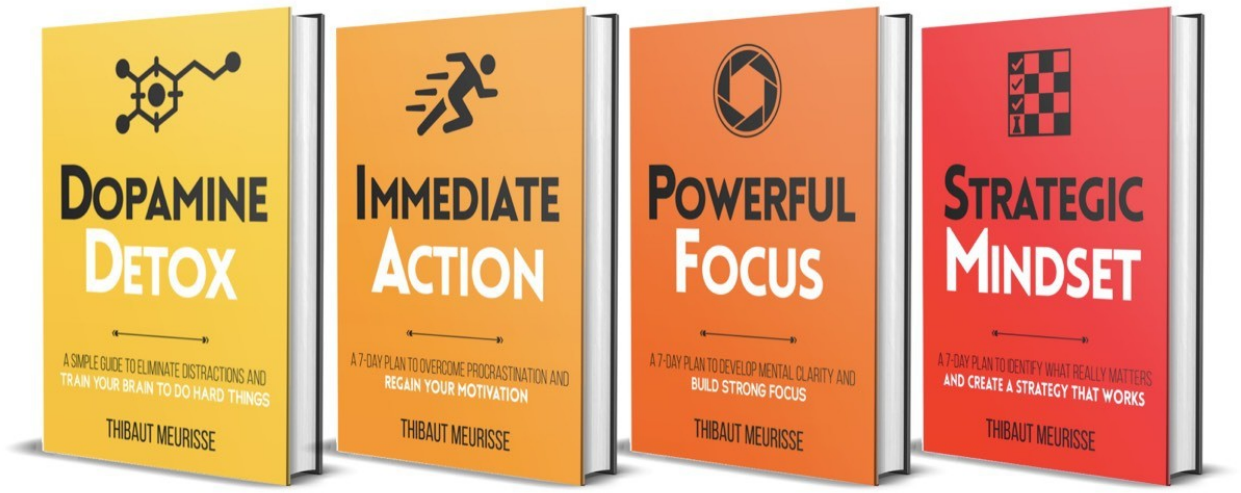
सफलता अपरिहार्य है: अपनी छिपी हुई क्षमता को उजागर करने, आत्मविश्वास बढ़ाने और जीवन से मनचाहा परिणाम प्राप्त करने के 17 नियम

जागने का आह्वान: अपनी सुबह पर नियंत्रण कैसे पाएं और अपने जीवन को बदलें

अपनी उत्पादकता को और बढ़ाएं

यह पुस्तक उत्पादकता पर आधारित चार पुस्तकों की श्रृंखला का एक भाग है। उत्पादकता श्रृंखला की अन्य पुस्तकें आप नीचे दिए गए URL पर देख सकते हैं:

mybook.to/productivity-series



लेखक के बारे में

थिबाउट मेउरिस

थिबॉट मेउरिसे एक व्यक्तिगत विकास ब्लॉगर, लेखक और whatispersonaldevelopment.org के संस्थापक हैं।
आत्म-सुधार के प्रति जुनूनी और मस्तिष्क की शक्ति से मोहित, उनका व्यक्तिगत मिशन लोगों को उनकी पूरी क्षमता का एहसास कराने और संतुष्टि और चेतना के उच्च स्तर तक पहुंचने में मदद करना है।
विदेशी भाषाओं के प्रति प्रेम रखने वाले वे फ्रांसीसी भाषी हैं, अंग्रेजी में लिखते हैं और लगभग दस वर्षों तक जापान में रहे हैं।
थिबॉट के बारे में और अधिक जानने के लिए यहां देखें:

amazon.com/author/thibautmeurisse

whatispersonaldevelopment.org

thibaut.meurisse@gmail.com

आप उन्हें इंस्टाग्राम पर फॉलो कर सकते हैं:

https://www.instagram.com/thibaut_meurisse/